

Sylvie **Verbois**

la médecine indienne

Fondements et pratiques de l'Âyurveda

médecine

EYROLLES

La médecine indienne

Fondements et pratiques de l'Âyurveda

Du même auteur

Aux Éditions Delville

Les plantes du sommeil (2006)

Les fruits santé (2005)

Tout pour le corps, les meilleures plantes (2004)

Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne (2004)

Aux Éditions Grancher

ABC de l'Âyurveda, les bienfaits de la médecine indienne (2005)

Aux Éditions Lanore

L'esprit de l'homéopathie (2002)

Plantes et herbes aromatiques, saveurs et vertus (2001)

Yi King, le classique de la simplicité (1996)

Aux Éditions Trajectoire

Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne (2004)

Ces arbres qui nous guérissent (2003)

Les plantes qui guérissent le corps et l'esprit (2002)

Huiles essentielles et parfums qui guérissent et qui relaxent, la voie de l'Ayurveda (2001)

Les traductions et définitions des termes sanscrits sont extraites du dictionnaire sanskrit-français de N. Stchoupak, L. Nitti et L. Renou (Ed. Librairie d'Amérique et d'Orient, J. Maisonneuve, 5e tirage, 1987).

Sylvie Verbois

La médecine indienne

Fondements et pratiques de l'Âyurveda

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Facompo
Illustrations : Gérard Beccarini

Ouvrage dirigé par Alexandre Astier



ISBN : 978-2-212-54368-1

Sommaire

Partie IV
Le corps, maison de vie

Partie V
La phytothérapie âyurvédique

« Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. »

Proverbe indien

« Une des choses les plus importantes qui soient est l'art de vivre. »

Jiddu Krishnamurti

Introduction

Comme une évidence

« C'est l'Océan, nous ne sommes que ses nuages…
La clef de tout est aux Indes. »
Lamartine (La lumière de l'Inde)

L'approche de l'Inde est chose malaisée pour beaucoup d'entre nous tant elle foisonne et abonde d'images, de couleurs, d'idées, d'écoles de pensée, de voies spirituelles. Civilisation brillante, érudite, complexe, où se côtoient impunément richesse et pauvreté, détachement et dévotion : nous touchons là une autre dimension, une autre lumière. L'Inde choque, fascine, attire, heurte, interroge… mais, toujours, elle s'impose comme une évidence.

Il y a des évidences communes ou hasardeuses, qui coulent de source, tombent sous le sens ou s'estompent dans les brumes du temps. Certaines demeurent incertaines, d'autres s'imposent à vous sans que vous l'ayez véritablement recherché. L'Inde s'est imposée à moi comme une évidence. Je suis alors entrée dans une histoire méconnue, un ailleurs à scruter, une pensée à croquer, avec, à la clef, un voyage au cœur d'une réflexion médicale et spirituelle enracinée dans l'âme indienne. L'exploration s'est révélée saisissante et m'a forcée à aller plus avant, à délaisser bien des préjugés et des idées arrêtées, à déposer des postulats acquis au fil de mes études, à me laisser dévoiler, et la mise à nu ne fut ni manifeste ni évidente…

Tenter de comprendre, replonger dans les racines de l'Inde, démêler les écheveaux enroulés par le temps et l'histoire des hommes m'emmena dans le secret des choses de la vie. Dès lors, le périple devenu inévitable s'affirma souverain, vital, salutaire. J'ai avancé au cœur de la pensée indienne avec ravissement, consciente que j'allais devoir oublier, effacer la logique ordinaire, quitter circonspection et réserve prudente, en un mot : désapprendre pour me laisser « impressionner ».

■ **Vocabulaire**

– Impressionner, impression (XIII[e] siècle, du latin *impressio*) : effet produit sur le cœur, l'esprit. Action d'appuyer, attaque, choc. (*Dictionnaire étymologique et historique de la langue française*, Emmanuèle Baumgartner et Philippe Ménard, La pochothèque, 1996).

Étudier l'Âyurveda, atteindre sa substance, consentir à son esprit nécessite une attention particulière et de l'abnégation personnelle. Nous est demandé de renoncer à nos appréciations et nos évaluations, de déroger à nos usages et conventions et modifier notre discernement. La médecine âyurvédique est modeste et n'a jamais prétendu pouvoir répondre à tout, mais elle a permis d'ouvrir d'autres voies de réflexion vis-à-vis de la maladie et de la souffrance, et d'apporter un autre regard sur le malade et la relation au patient. La réévaluation de notre système de pensée médical comme la manière d'aborder et de regarder l'affection et le malade exigent une conversion face à notre façon d'envisager le soin et la vie, en quelque sorte une révolution intérieure certaine.

Comprendre, atteindre, appréhender, pénétrer le cœur de l'Âyurveda signifie accepter de perdre connaissance pour saisir son âme et son art de vivre, car il est bien question ici d'art, non de seule doctrine médicale ou de simple système de santé naturelle.

Mode de vie, sagesse intérieure, attention spirituelle avant d'être purement médecine, l'Âyurveda est une qualité d'être, d'œuvrer dans la vie, une perfection de vie. Voie d'harmonisation, née du védisme, elle offre un sentier de réflexion reposant sur l'observation

personnelle, engageant pleinement l'être et sa responsabilité quant à son état de santé. Elle nous emmène à la découverte du fragile équilibre de l'être, de la mise à jour du Soi (du Divin) en chacun, impliquant un retour à l'intérieur, le fait de renouer avec soi-même et de puiser la force de vie au cœur de l'intelligence du vivant. Elle oblige à un retournement de l'être, le conduisant sur le chemin de sa propre découverte.

La pensée âyurvédique

S'épanouissant tel le lotus à la surface de l'eau, la pensée âyurvédique s'ouvre et se déploie multidimensionnelle, étirant ses mille pétales en offrande à l'homme. Comme une évidence, elle murmure que l'on doit se contempler avec égard, misant sur l'intériorité de l'être et ses possibles, s'accepter en mouvement, se vivre en variations et converser avec son cœur.

Elle dévoile son aspiration secrète : que tout être tende vers la verticalité, la pure conscience et la réconciliation intérieure, acceptant de se moduler selon les états d'âme, le souffle des émotions, la saveur des sentiments et l'incarnation présente, le corps à vivre, loin du déni mortifère. Car elle regarde le corps comme l'instrument privilégié pour la réalisation spirituelle, une terre charnelle singulière où conscience et âme veillent, que l'on se doit de cultiver tel un paysan prenant soin de sa terre. Lieu de témoignage divin, à la fois sanctuaire et champ de bataille où se joue la reconquête par l'homme de sa nature authentique, il abrite la rencontre saisissante des forces organique et cosmique.

Thérapie de l'Intérieur, l'Âyurveda s'est également interrogée sur la pérennité de l'être sans support divin. À cela, elle a répondu avec force que le divin est dans l'Homme (Purusha), dans sa nature fondamentale et qu'il ne peut être ignoré : renversante leçon de vie, détonante expérience de vie, d'une surprenante modernité, d'une incroyable richesse clinique, pratique, spéculative et conceptuelle et, qui plus est, adaptable à chacun et assimilable par tous.

Médecine d'expérience et thérapeutique holistique, elle a fécondé la pensée universelle du soin et de la santé. Soutenant l'être dans sa construction, elle ne cherche pas à modifier, mais intercède et protège. L'Âyurveda accompagne, propose des voies thérapeutiques, suggère des itinéraires. Elle est une exception, un fait d'exception dans le paysage médical, une médecine unique.

Inaccoutumée, insolite et curieuse, l'Âyurveda vise le bonheur et la délivrance spirituelle, transcendant amplement les limites médicales. Préventive, elle ouvre des horizons méconnus sur la force interne du corps, ses capacités d'autoguérison et la possible inversion du cours des choses si l'on prête suffisamment attention à la vie et si l'on demeure en harmonie avec la Nature.

La vie se révèle être un véritable état de bonheur, tel est l'un des enseignements essentiels de l'Âyurveda. Le second, et non l'un des moindres, est que si l'on se voue à son équilibre personnel, notamment en étant en accord avec ce que l'on fait au quotidien (la vie que l'on mène) et ce que l'on est profondément, le bien-être s'instaure naturellement, devenant une évidence pour laquelle nulle question n'est nécessaire. L'adéquation entre le « Je » – Moi en tant que personne –, et le Soi – la parcelle du Divin en chacun –, est peut-être la clé, l'invitation à aller se quérir. Quête intime, observation personnelle, sollicitude dynamique, attention à soi, souffle de vie, réconciliation au cœur du Divin, elle est une évidente Évidence.

4 janvier 2009

Partie I

Les racines de l'Âyurveda

« Ici-bas, tout est soumis au jeu de la dualité et interdépendant : action (karman), fruit des actes (phâla), connaissance et confusion (jnâna et moha), plaisir et douleur, vie et mort, possession. Celui qui a saisi cette réalité en profondeur, connaît le secret de la création, de la dissolution, de la tradition (veda), de la thérapeutique et de la valeur de toute chose. »

CharakaSamhitâ, *Section IV, chapitre I, [37-38]*

L'Âyurveda a de quoi surprendre tant ses richesses sont infinies et singulières. Étonnante approche thérapeutique, parfaitement préservée depuis plusieurs millénaires, à l'évolution constante, elle a osé aborder, rapprocher, réunir des sujets aussi différents que philosophie, éthique, médecine, spiritualité, chirurgie, physiologie, hygiène de vie, conseils de beauté ou encore recommandations pour l'entretien du corps. La définir, la présenter et l'exposer comme seule médecine, serait l'amputer très largement de ses racines originelles car elle est intensément ancrée dans la tradition védique, la terre indienne et l'héritage d'une histoire mouvementée : « *La médecine traditionnelle de l'Inde est profondément enracinée dans la culture du sous-continent. Elle ne peut être étudiée et comprise sans une bonne connaissance de son histoire, de sa littérature et de ses modes de pensée*[1] » (Guy Mazars).

1. Préface de *Çaraka Samhitâ, traité fondamental de la médecine âyurvédique*, Éd. Almora, 2006.

L'Âyurveda n'est pas que technique thérapeutique particulière ou méthode naturelle de soins : exceptionnel mode de vie, avant-gardiste dans les domaines médical et ontologique par ses explorations, précurseur de multiples découvertes médicales, elle est science métaphysique et spiritualité démontrant qu'il est essentiel de relier l'individu dans sa globalité à l'âme de la Terre Mère et à l'Univers. Son chemin premier est d'établir, de préserver et de maintenir l'harmonie existant spontanément entre les mondes céleste, terrestre et humain, entre le corps, l'esprit et l'âme, car telle est la source de la santé et du bien-être intérieur.

Chapitre 1

Sources de l'Âyurveda

Née dans l'Inde prévédique, l'Âyurveda plonge ses racines dans la civilisation de l'Indus et se révèle être la médecine naturelle notoire la plus riche, présentant la particularité d'unir science, philosophie et spiritualité. Appliquée et pratiquée depuis sept mille ans selon des principes de base inchangés, elle repose sur l'expérimentation et la déduction intuitive, et s'avère le plus ancien système thérapeutique du monde qui soit toujours actuel.

Origines historiques

D'après la tradition, confirmée par les fouilles archéologiques, les premières traces de l'Âyurveda remonteraient vers les XIIe-Xe siècles avant notre ère. Considérée comme étant l'une des branches des Veda, notamment de l'AtharvaVeda selon certaines écoles, ses textes référents, toutefois, auraient été transcrits vers le VIIIe siècle avant notre ère. Mais toute datation précise est en réalité impossible car sa diffusion et son enseignement reposent essentiellement sur la transmission orale. On peut également préciser que sa forme définitive est attestée vers le IVe siècle avant notre ère, avec un pic de développement important entre 350 avant notre ère et le Ier siècle de notre ère.

« Les fouilles exécutées en Inde ont apporté la preuve irréfutable de l'existence, dès le IIIe millénaire av. J.-C., d'une civilisation indienne

qui entretint des relations avec les autres civilisations du monde ancien et qui se signale par son extrême originalité. […] Ce que l'on a trouvé, par hasard dans bien des cas, suffit à démontrer aux hommes de bonne foi que, dans cette région, se constitua un corps médical capable de transmettre aux Grecs nombre d'idées fécondes, et cela bien avant qu'Alexandre le Grand eût foulé le sol de l'Inde. »

Howard Benthley[1]

Sa transmission

Les connaissances médicales connues étaient transmises oralement, et principalement de maître à élève. Les premiers thérapeutes étaient des praticiens errants qui allaient de village en village, où ils demeuraient plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Logés et nourris, ils soignaient et enseignaient surtout aux femmes comment se soigner, prévenir des maladies, masser ou encore cultiver les plantes essentielles à la fois en alimentaire et en préparation curative. C'est ainsi que l'Âyurveda s'est très largement propagée de façon orale. Elle fut donc à l'origine une médecine familiale avant d'entrer dans les universités et de s'adresser aux classes aisées.

Premières sources écrites

Les plus anciennes sources écrites mentionnant une approche médicinale se trouvent dans les Veda, où est décrite la façon d'utiliser les plantes à des fins thérapeutiques et liturgiques. Dans le RigVeda, sont mentionnés bains et massages, et les textes de sagesse proposent de véritables précis de savoir-vivre se rapportant à la santé. Quant aux témoignages initiaux sur la médecine indienne, ils apparaissent, notamment en Occident, au Ier siècle avant notre ère, grâce aux rédacteurs et historiens grecs. Leurs écrits attestent de la présence d'une médecine spécifique dotée d'une chirurgie déjà avancée et d'une pharmacopée très développée : « *La médecine âyurvédique a fait un large usage de remèdes à base de plantes dont la réputation, dès l'Antiquité, avait gagné la Grèce, l'Empire romain et une bonne partie de l'Asie*[2]. » Dans leurs ouvrages, Dioscoride et Pline ont décrit un certain nombre de drogues indiennes. L'Âyurveda va inspirer les thérapeutes du monde grec, qui puiseront, dans ses concepts, diverses notions dont la théorie des humeurs, chère à Hippocrate.

---

1. H. Benthley, historien de la médecine indienne, cité par Thorwald, en 1958.
2. Guy Mazars, « Les phytomédicaments âyurvédiques » (Phytothérapie, 2003, n° 6, p. 162-168).

Son expansion

L'Âyurveda s'est répandue à travers le subcontinent presque sereinement et son enseignement s'est propagé bien au-delà de ses frontières, l'Inde ayant des relations commerciales avec les royaumes de l'Asie du Sud-Est largement indianisée, l'Arabie, l'Égypte, la Grèce, Sumer et Babylone. Grâce aux voies maritimes et aux routes terrestres, notamment celles traversant l'Empire perse achéménide, les échanges ont été fructueux sur le plan économique ainsi que dans les domaines scientifique, médical, artistique, culturel et livresque. Les grandes bibliothèques de l'époque (Taxila en Inde, Alexandrie en Égypte, Bagdad, Pékin), très accessibles, ont recueilli l'ensemble des connaissances des premiers millénaires, favorisant ainsi le partage des savoirs. On sait par ailleurs que des médecins égyptiens, grecs et indiens rivalisaient à la cour de Suse. Et c'est sans doute à la notoriété qu'elle avait acquise en Perse que la médecine indienne doit d'avoir été activement étudiée au début de la formation de la médecine arabe. Cela durera jusqu'à l'islamisation du Proche-Orient et du monde indien où l'Âyurveda fléchira face à la médecine arabe qui s'installera en force. Elle connaîtra son plus grand développement dans le monde bouddhiste : Asie centrale, Chine, Japon, Tibet, Asie du Sud-Est. Chaque pays puisera dans sa richesse et trouvera « médecine à son pied », si l'on peut dire. Les pharmacopées chinoise et japonaise s'enrichiront de plantes indiennes. La médecine tibétaine empruntera le système des Dosha en l'adaptant à sa mentalité.

Ses fondements spirituels

Fille parfaite de la sagesse védique, l'Âyurveda puise ses sources au cœur du Veda et de l'hindouisme, posant ses principes fondamentaux sur la réflexion et l'observation, l'étude et la clairvoyance, la connaissance précise du Vivant et le savoir (vidyâ) issu de l'expérimentation, l'érudition et la spiritualité. Présentée comme étant sans commencement et sans fin, car présente de toute éternité dans l'univers, elle est science de la vie et doctrine (çakhâ), sapience et système médical rigoureux, se situant bien au-delà de

la finalité des choses : « *On dit que l'Âyurveda est de toute éternité car il n'y a pas eu de commencement. En effet, les entités ont leur caractère propre, déterminé par la nature ; cette nature propre des substances est immuable. Le mouvement de la vie et de l'intellect ne s'arrête jamais. Le savoir inscrit dans l'Âyurveda continuera toujours. La bonne santé ou la maladie, leur origine, les causes et les symptômes sont également sans commencement ni fin et tous interdépendants. Tout cela contribue à l'éternité de l'Âyurveda*[1]. »

Le védisme

Le védisme est la plus ancienne spiritualité connue de l'Inde. S'appuyant sur les forces de la nature, il offre un ensemble d'hymnes permettant à l'homme d'entrer en communication avec le Divin et de se relier à l'Univers. D'une manière générale, le terme « Veda » désigne les écritures sacrées du Brâhmanisme. Au nombre de quatre (le RigVeda, le YagurVeda, le SâmaVeda, l'AtharvaVeda), ces textes, datant du XVe siècle avant notre ère, sont rédigés en sanscrit archaïque (qui exprimait des corrélations entre les rituels, l'organisme humain et les phénomènes atmosphériques et célestes). Composés d'hymnes, de poèmes et de formulaires rituels pour le sacrifice, ils contiennent des informations scientifiques et pratiques dans les domaines aussi variés que la santé, la philosophie, l'astrologie, les rituels, la musique, la danse ou bien les règles alimentaires. Toutefois, un Veda particulier sert de référence à l'Âyurveda, il s'agit de l'AtharvaVeda : « *Pourquoi l'Âyurveda ? Qu'en est-il de l'Âyurveda ? Est-il capable de durer éternellement ou non ? Combien compte-t-il de parties et quelles sont-elles ? Qui doit les étudier ? Et pourquoi ? Devant ce genre d'interrogation, le médecin insistera sur sa fidélité à l'Atharvaveda parmi les quatre autres (rig, sâma, yajur, atharva) parce que ce Veda d'Atharvan a trait directement à la médecine, étant donné qu'il s'emploie à conseiller des prescriptions pour le bien, des rituels propitiatoires, des rites d'offrandes pour la santé, des oblations, des règles de vie, des moyens pour s'amender, des jeûnes, des incantations, etc. Et, en effet, on sait pertinemment que la médecine s'attache à promouvoir la vie*[2]. »

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [27].
2. *Ibidem*, Section I, chapitre XXX, [21].

■ Vocabulaire
– Rig : vidé, vide, nu, démuni, sans, être libéré ou exempt, perdre.
– Yajur : qui sacrifie, sacrifier, chef, formule sacrificielle.
– Sâma : de Sa- (*préfixe*) : ayant, doué ou muni de. Accompagné de, combiné ou associé avec, y compris, avec.
– Atharva : Veda d'Atharvan, prêtre fondateur du sacrifice (libation).

L'hindouisme

Appelé *sanâtana dharma*, la « religion éternelle », l'hindouisme est le chemin de la discipline spirituelle, avant tout une recherche de la connaissance de soi, une quête du Divin présent en chacun de soi. L'une de ses particularités est qu'il n'a pas véritablement de fondateur ni de doctrine fixe, se nourrissant au fil des siècles de tous les courants de pensée traditionnels de l'Inde ancienne. Il n'est pas à proprement parler une « religion » mais bien plus un mode de vie, une pensée philosophique s'appuyant sur les Veda. Gigantesque anthologie de mythologie, il ne peut être totalement exploré en profondeur tant ses racines complexes et fourmillantes sont enfouies dans des origines mystérieuses. On trouve dans l'hindouisme autant de cultes, de rites, de pratiques et traditions locales qu'il y a d'expressions de la Divinité : « *La vérité est une, les Sages lui donnent des noms différents*[1]. » Toutefois il est possible de dire qu'il repose sur deux approches complémentaires mais distinctes – la première s'appuie sur la foi, la seconde sur la philosophie –, réparties en quatre branches convergentes que sont les notions de karma (loi de causalité universelle), de mâyâ (l'illusion cosmique), de nirvâna (la réalité absolue) et de yoga (les techniques favorisant la révélation de l'Être)[2].

■ Vocabulaire
– Sanâtana *:* éternel, ancien.
– Dharma *:* la divinité qui soutient, la création entière ; de la racine *dhri :* soutenir.

1. Proverbe védique.
2. Ce n'est qu'en 1966 que la Cour suprême de l'Inde définira le cadre de la foi hindoue.

Dans ses lignes majeures, l'hindouisme[1] propose à celle ou celui qui l'étudie :

- une conception du monde très cohérente et plus composite que celles d'autres traditions ;
- une logique où, au lieu d'opposer choses, idées, pensées et personnes, sont envisagées des complémentarités vitales ;
- une connaissance dynamique de l'âme humaine – « âme » pris ici dans son sens étymologique de « principe de vie » ;
- une connaissance très approfondie de la psychologie humaine (l'Inde en est la créatrice) et de son fonctionnement, qui a été la plus féconde inspiratrice pour les psychologues occidentaux ;
- une conception bien spécifique des rapports humains, conduisant à reconsidérer une grande partie des problèmes et des questionnements ;
- une vision d'ensemble du Divin visant à dissiper les contradictions entre les différentes écoles de pensée, tout en ouvrant à une tolérance et un respect mutuel avec celui qui n'est pas de la même tradition ni de la même croyance. L'Inde est monothéiste, contrairement à ce que peut laisser supposer le foisonnement des déités ;
- un mode de compréhension des mythes qui sont inhérents à chaque grand courant de civilisation, menant l'être à venir y emprunter d'inestimables enseignements.

■ **Vocabulaire**

– Âme : du latin *anima*. Souffle, air, principe de vie, principe spirituel (IXe siècle).

L'hindouisme a, de plus, parfaitement analysé et observé le corps humain et ses fonctionnements dont il a extrait une médecine de vie basée sur l'attention, la prévention et l'harmonisation. Ont été élaborées des techniques particulières de gymnastique, de respiration dirigée, de concentration et de méditation, plus communément connues sous le nom de yoga visant au bien-être du corps et de l'esprit, ainsi que l'Âyurveda.

1. Lire le remarquable travail de Jean Herbert : *L'Hindouisme vivant*, Éd. Dervy-livres, 1983.

Les bases de l'Âyurveda

Ancêtre lointaine de la naturopathie (Chikshâ Prakriti) et de l'approche homéopathique, véritable « science de la vie », authentique médecine d'observation et d'écoute, l'Âyurveda prend en considération l'ensemble des éléments physio-biologiques, psychiques, émotionnels et spirituels de l'être ainsi que l'influence essentielle des forces de la Nature sur chacun des composants de la corporéité humaine. « *L'Âyurveda tient compte de tous les contraires, de ce qui convient et de ce qui nuit, du bonheur et de l'infortune, des raisons et des déraisons, des contraintes obligées par la loi et les penchants naturels*[1]. » Mesure de la vie elle-même, elle affirme et soutient que l'équilibre perfectible de la santé repose exclusivement sur la parfaite harmonie de la corporéité – incluant les étoffes corporelles, les organes sensoriels, les quatre Moi (âtman) –, et la cohésion parfaite entre esprit, âme et conscience.

À ses origines, l'Âyurveda repose sur l'observation de la nature, ses variations climatiques et ses implications sur l'être humain. L'environnement est déchiffré et traduit en relation analogique avec l'homme. L'influence des forces naturelles, de même que la manière de se nourrir, sur l'état de santé de l'être humain, est perçue de manière extrêmement précise par les sages. Les plantes font partie de l'alimentation aux côtés du lait, du miel (mélasse) et de la viande, car l'usage des herbes, épices, fleurs, fruits et arbres à des fins curatives est alors déjà connu.

Comprendre l'Âyurveda

Art de vivre sainement, l'Âyurveda a pour objectif immédiat la prévention, le renforcement du système immunitaire et la restauration de l'équilibre interne, tout en insistant sur la responsabilité de chacun quant à son état de santé. Portant son attention sur l'interaction permanente existant entre l'Énergie-Mère et les canaux énergétiques qui tissent l'organisme humain, elle souligne l'interdépendance existant avec les lois naturelles et l'environnement, ainsi que la solidarité universelle au cœur de laquelle l'homme vit.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre I, [41-42].

De la Nature à la nature humaine

Les sages de l'Inde ont remarqué que les forces naturelles possédaient une puissance énergétique phénoménale et qu'elles présentaient une incidence conséquente sur les processus physique, psychique et physiologique du corps humain. Ils ont ainsi constaté que l'état de santé porteur d'harmonie se manifeste lorsqu'il y a équilibre spontané entre les différentes substances composant la nature de l'être et celles de la nature environnante. Aussi ont-ils élaboré un enseignement basé sur l'observation précise de la Nature et de ses influences sur l'être humain.

Selon l'Âyurveda, la connaissance du corps ne peut reposer uniquement sur une représentation anatomique, médicale et physiologique, comme sur un seul savoir scientifique, biologique et chirurgical. C'est ainsi que le corps est défini comme étant tramé d'énergies et que toute corporéité (humaine, divine, animale, terrestre et céleste) est composée de la même source énergétique : toute forme du Vivant est donc tressée d'un faisceau d'énergie partageant une expérience de vie analogue, une conscience identique et une terre semblable.

En Inde, c'est une constatation pérenne et évidente qui a été observée, expérimentée, étudiée et démontrée : *l'Énergie est la base de Tout*. Nommée Shakti, épouse et forme féminine personnifiée de la divinité, elle est principe créateur et conservateur, à la fois auteur de la vie et destructrice de cette même vie. Elle peut être *Tout* à la fois. Énergie motrice, elle est la fleur qui s'ouvre ; énergie dormante, un serpent lové ; énergie latente, la graine qui va germer ; énergie cosmique, la force vitale exprimée dans l'être humain. Empreinte et pouvoir d'action, elle est oscillation permanente, flux, reflux et mouvement : énergie cinétique permettant au corps et à l'esprit de fonctionner en parfaite coordination. Souffle et pensée, elle est la puissance de manifestation de la Déité, son énergie la plus intense et la plus active : « [...] *Tu es l'Énergie divine qui se manifeste dans cet univers. Tu es l'Être sans forme et Tu es aussi avec forme*[1]. » Mais l'Énergie, mère de Toute Forme,

1. Shrî Râmakrishna, cité par Jean Herbert, *op. cit*.

possède la capacité de prendre d'autres apparences et de se manifester diversement en multipliant ses aspects, dont l'un sera important pour l'Âyurveda : celui de Prakriti, la Nature Originelle.

■ **Vocabulaire**

– Shâkti ou çakti (*féminin*), de la racine *çhak-* : pouvoir, puissance, force, énergie, faculté, capacité. Pouvoir royal. Pouvoir d'une formule magique. Force active d'un dieu personnifiée dans la partie féminine de sa double nature. Puissance d'un mot. Lance, hampe, javelot.

Prakriti

Prakriti, Nature personnifiée qui prend corps pour donner naissance à toute forme corporelle et organique, associe les potentialités de l'Énergie et de la Matière. Point d'équilibre ténu des trois Guna (Sattva, Rajas, Tamas), substance active et différenciée, elle est la nature de l'univers et de tous les êtres, et est considérée comme la première manifestation des cinq éléments cosmiques (Espace, Air, Feu, Eau, Terre). Elle est le principe de stabilité, assurant une bonne santé. Elle est aussi une « *âme éternelle (jîva) qui réunit tous les éléments physiques, vitaux et mentaux quand elle constituera un être vivant*[1] ». Révélation de la conscience en chacun, elle est projet de vie, dynamisme animant l'air et toutes les formes énergétiques, puissance procréatrice au sein de l'univers mais également en l'homme, construction active des forces de la nature (air, soleil, vent, pluie, nuages, etc.) et expression incarnée de Purusha.

■ **Vocabulaire**

– Prakriti ou Pra-krti-, ou prakruti (*féminin*) : forme naturelle, forme primitive ; état naturel, condition naturelle ; fondement, origine, cause ; archétype ; nature, disposition naturelle, tempérament ; matière originelle, nature divinisée ; les huit éléments primordiaux. Élément constitutif d'un état. Dynamisme, projet ; puissance procréatrice, construction active ; personnification de la nature. Énergie femelle, univers perceptible, créativité, base principale du système ; crée toutes les formes de l'univers ; force créatrice agissante, source de la forme, manifestation, attributs et nature.

1. Jean Herbert, *op. cit.*, page 36.

Purusha

Purusha est Ce qui anime la Nature, un être perpétuel, inactif et constant, puissance en latence et principe vital masculin, élément complémentaire, différent et duel de Prakriti. Il est « *l'âme unique et secrète dans la Nature*[1] ». Nommé « l'habitant dans la cité », il est l'être qui est né au tout début de la création, dont le corps et ses diverses parties ont constitué notre monde, celui qui prend corps et habite en chaque être humain. Homme cosmique, il est l'univers mais également l'une des expressions de l'âme humaine, l'esprit ou encore la force de vie. Identifié à Brahmâ, Shiva, Vishnu comme principe créateur des atomes mais également comme individu primitif d'où émane le macrocosme, il est le Moi incarné qui, éveillé au monde, deviendra Moi spirituel.

1. Shrî Aurobindo, cité par Jean Herbert, *op. cit.,* page 77.

Chapitre 2

Particularités de l'Âyurveda

Par son mode de pensée fort différent de celui des médecines occidentales, l'Âyurveda présente de nombreuses originalités et spécificités de par :

- sa **naissance** : « *Médecine traditionnelle indienne attribuée au médecin des dieux Dhanvantari, et codifiée dans l'AtharvaVeda* » (Louis Frédéric[1]) ;
- sa **langue**, le sanscrit, qui ouvre des portes de compréhension phénoménale : un mot définissant immédiatement le sens de l'idée énoncée ; pour les autres langues, cela demande une phrase, voire plusieurs ;
- sa **conception** du Monde et sa perception de la Nature, à la fois philosophie naturaliste et réflexion spirituelle ;
- sa **manière** d'aborder la formation et la composition interne du corps humain, alliant sagesse et science ;
- son **évolution** et son implantation hors de ses frontières, sa portée et son influence ayant largement dépassé ses limites géographiques ;
- son **corpus** d'origine reposant d'une part sur une base philosophique et conceptuelle de la médecine et d'autre part sur des traités médicaux sans cesse actualisés, réétudiés, commentés, analysés et annotés ;
- des **matières médicales** mises à jour et complétées au fil des siècles, faisant toujours référence, et des règles de pratiques

1. Louis Frédéric, orientaliste d'exception, a écrit un excellent dictionnaire de la civilisation indienne (Éd. Laffont, coll. « Bouquins », 1987), qui fait toujours référence aujourd'hui.

thérapeutiques précises, tenant compte de la personne (la globalité de l'être) avant la maladie à proprement parler ;

- ses **applications**, ses expérimentations et ses vérifications comme son élan de recherche, celui-ci se poursuivant encore aujourd'hui.

Métaphysique et thérapie énergétique

Le terme Âyurveda peut être traduit par « science de la vie » (le terme science étant ici pris dans le sens de connaissance) ou « Veda de longue vie ». *Âyur* vient de *âyus* qui signifie vie, vivre au quotidien et *veda* de « savoir ». Définie par les penseurs indiens comme art et connaissance de la vie, science du corps, de guérison médicale et métaphysique, elle est une médecine révélée et sacrée, se situant hors du temps, prenant ses origines à la fois dans la philosophie et la cosmologie.

■ Vocabulaire

– Âyurveda est composé de *Âyu-* (*neutre*) : vie, longue vie, santé, traité de médecine ; et de *veda-* : connaissance, science. Âyurveda : texte où sont exposés les principes de la médecine et de la pharmacopée traditionnelle. Science de la médecine ; traité de médecine. *Ayu-* : vie, feu. *Âyus-* : vie, longue vie, santé.

Pour les dialecticiens de l'Inde, l'être humain forme un ensemble unique et cohérent où chaque élément est essentiel et a un rôle à jouer, qu'il soit composant, substance, tissu vital, perception sensorielle ou énergie. Ainsi tout sentiment, émotion, sensation est utile et peut offrir une expérience de vie. Dans la philosophie indienne, dont s'inspire largement la pensée âyurvédique, tous les aspects de la vie humaine sont scrutés et étudiés avec attention. La vie est perçue et envisagée comme une osmose étroite des énergies célestes et terrestres, substances et éléments cosmiques, sens et forces de la Nature, des âmes individuelle et universelle, du corps et de l'esprit, constituant un Tout, une globalité indivisible : en quelque sorte une alchimie extraordinaire entre le Divin et l'Humain, le Sacré et le Vivant, l'Absolu et l'Individu.

L'Énergie est Tout

Dans la pensée indienne, l'Énergie suprême est répartie en trois formes d'énergies spécifiques, nommées Guna, à la fois matières, substances, caractères et mode d'existence de la nature, et personnification de l'Énergie Une nommée Ishvara. Dénommées Sattva, Rajas et Tamas, elles sont les trois qualités déterminantes de l'existence, le corps porteur de la substance fondamentale et contenant tous les principes (Tattva) constituant le cosmos.

Vocabulaire

– Guna- (*masculin*) : qualité. Mode d'existence de la nature. Fil, corde, corde de l'arc ou des instruments de musique. Attribut, vertu, mérite, propriété. Espèce, catégorie. Élément secondaire. Plat accessoire, sauce, condiment. Degré fort d'une voyelle. *Triguna*, les trois guna : les trois qualités déterminantes de l'existence ; qui les comporte. Composé de trois cordes ou fils. *Tri-* : Triple, trois fois plus grand.

– Ishvara : capable de. Maître, roi, dieu suprême. Mari, haut personnage.

Lorsque Prakriti s'unit avec Purusha, les Guna s'animent donnant vie au corps, activant les capacités et les dispositions présumées de l'être. Elles sont en fait les trois attributs et qualités de l'Énergie première (physique et divine) exprimés par la trimûrti (Brahmâ, Shiva et Vishnu, à la fois déités et principes de toute existence). Potentiel conditionnel, s'exprimant (prakâça) par le plaisir, Sattva Brahmâ est la réalité de l'âme ; il crée, met en mouvement, impulse une énergie. Source de l'activité, agissant (pravrtti) par la souffrance, Rajas Shiva est la poussière de l'esprit ; il détruit les imperfections, ce qui entrave l'être dans son évolution, tranche ses hésitations et ses doutes. Frein de l'action, contraignant (niyaman) l'élan par l'inertie, Tamas Vishnu est l'obscurité du corps ; il protège et conserve le corps, nécessaire à l'incarnation de l'âme, dont il est le réceptacle et le véhicule.

Vocabulaire

– Prakâça (*adjectif*) : brillant, resplendissant, manifeste, clair, ouvert, public. Célèbre, renommée pour. Qui a l'aspect de, qui ressemble à.

– Pravrtti (*féminin*) : mouvement en avant, fait d'avancer, progrès. Fait d'apparaître, manifestation. Origine, source, activité, effort. Fait de s'adonner à, inclination pour. Procédure, conduite, pratique ; sort, destinée. Nouvelle, information sur. Validité (d'une règle de grammaire).

– Niyaman ou niyama (*masculin*) : restreinte, restriction, répression, limitation, réduction à. Contrainte, retenue, réserve. Détermination, définition, règle établie. Acquiescement, promesse, convention, serment. Abstinence, acte de pénitence ou de piété, observance d'importance secondaire.

Les Guna

Les Guna sont trois cordes autour desquelles l'être s'articule. Semblables à des fils conducteurs, elles guident, matérialisent et incarnent l'âme, l'esprit et le corps que tout être possède en soi dès sa conception, et même avant. Sattva (Feu) et Tamas (Terre) sont présentées comme des énergies « inactives », qui ont besoin de Rajas (Air, Vent), véritable force active, pour être animées. Leurs actions ne peuvent être dissociées l'une de l'autre, elles forment un Tout en mouvement continu, personnifié par Shiva animant le monde, Natârajâ, Celui qui Anime par Sa Danse, c'est-à-dire par l'énergie. L'être humain, par extension, est un univers à lui tout seul : il est Purusha, l'Absolu.

Sattva est la quiétude consciente, le champ mental, le conscient, le fait d'Être. Qualité pure, elle répond à l'élément Feu et au nom de Brahmâ. Elle est stabilité, à l'origine de l'équilibre, source de cohésion, de lumière et de sincérité. Essence de l'éveil, Sattva donne esprit de décision, courage, détermination et force intérieure, poussant l'être vers la connaissance, la verticalité, l'approche du Divin, et est la substance de l'âme.

■ **Vocabulaire**

– Sattva- : du verbe *sat* : être, ce qui est, existence, ce qui est vrai ou réel ; vérité, réalité ; essence pure, existence infinie. *Neutre* : le fait d'être, existence, réalité. La conformité à l'être. Nature, caractère, propriété innée. Caractère ferme, énergie, courage, esprit de décision. État de bonté ou de pureté absolue. État spirituel, esprit, souffle vital. Ce qui existe, être réel, chose. Être animé, créature, animal. Esprit, démon, mauvais génie.

Rajas est le mouvement dynamique, le champ de pouvoir, l'action. Il est la force vitale active qui s'exprime en Sattva et Tamas. Correspondant à l'élément Air ou Vent, et au nom de Shiva, intensifiant l'affectivité et l'émotivité, il accentue la flamme intérieure, fait de l'être un être passionné, actif, désirant,

aimant. Il donne le goût de l'étude, l'appétit de savoir et développe la volonté, l'exigence, le besoin absolu d'agir et la vigueur cérébrale, et est la substance de l'esprit.

■ **Vocabulaire**

– Raja- ou Rajas (*neutre*) : poussière. L'un des trois Guna. Impureté, particules flottant dans l'air. Pollen. Souillure. Le sang menstruel, menstrues. Couleur rouge. Passion, affectivité, désir, action. Rajas- : du verbe raj : régner sur. Couleur rouge, sang menstruel, souillure, impureté, poussière ; passion.

Tamas est l'énergie potentielle, le champ de matière, l'inconscient. Il est ce qui est obscur ou encore à l'état de latence. Correspondant à l'élément Terre et au nom de Vishnu, il est le repos et l'ignorance nécessaire à l'appréhension de la vie. Recouvrant l'âme de voiles, il plonge l'esprit dans les ténèbres, forçant l'être à entrer dans la matière. Il est la puissance qui incite l'être à prendre corps, à s'incarner comme à incarner ses pensées et ses désirs. Il est la mise en sommeil obligée afin que l'être puisse puiser au plus profond de son être sa qualité essentielle, celle de sa véritable nature, et est la substance du corps.

■ **Vocabulaire**

– Tamas : matière, ténèbres ; principe d'obscurité, d'inertie, de lourdeur, d'ignorance, d'incapacité. *Neutre* : obscurité, ténèbres. Enfer, région infernale. Éclipse. Obscurité mentale, ignorance, erreur. Éléments grossiers et obscurs de tout être. Principe d'obscurité, d'inertie, de lourdeur, d'ignorance (notamment spirituelle), d'incapacité.

Les quatre piliers de l'Âyurveda

Pour l'Âyurveda, l'être humain est un assemblage singulier où s'entrecroisent, s'unissent, se défont, s'allient des substances aussi variées que complémentaires que sont : les facultés de conscience (oreilles, peau, yeux, langue, nez) ; les cinq étoffes des sens (son, toucher, couleur, saveur, odeur) ; les cinq grands éléments cosmiques (Espace, Air, Feu, Eau, Terre) ; les trois principes animateurs (Guna) ; l'esprit (Manas, la 6e faculté) ;

l'intuition ; l'âme et l'Absolu (Purusha ou la 6e étoffe). L'architecture humaine repose ainsi sur quatre piliers : les trois expressions du vivant (corps, âme/conscience, esprit) et les forces de la Nature (composées des cinq éléments cosmiques).

Le 1er pilier : le corps

Le corps est conçu comme un temple au cœur duquel réside le Soi (Âtma), l'Absolu. Il n'est ni pesant, ni encombrant, ni inutile : il est maison de vie et temple intérieur accueillant Purusha, le Soi incarné dans l'être, une demeure certes périssable mais indispensable à l'incarnation humaine. L'âme a besoin du corps pour s'incarner, et le corps naît du désir de l'âme. Prendre corps, c'est entrer dans le Jeu divin (Lîlâ), le Jeu de la vie où le Je humain devient acteur et participe au mouvement infini de l'univers. Le corps se sait éphémère, transitoire : il traverse l'existence en simple voyageur. Habité par l'esprit et l'ego, il est la résidence du Moi momentané tentant une expérience de vie. Tout être se doit donc de veiller sur son corps, le nourrir et en prendre soin : il n'est pas seulement un ensemble organique accomplissant les fonctions naturelles et nécessaires à sa survie mais est un trésor vivant à ne pas gaspiller, un véhicule précieux permettant à l'âme de prendre forme. Sanctuaire de chair, il abrite l'être le temps d'une existence et l'accueille tel qu'il est.

Le 2e pilier : l'âme

L'âme est Âtman, principe spirituel, intelligence, Brahma et âme universelle (Paramâtman). Essence et forme de toute chose, l'âme donne du corps au corps, elle est le corps. Sans elle, l'être ne serait qu'un corps mort, c'est-à-dire sans âme. Elle ne peut se passer du corps pour être, et le corps ne peut vivre sans sa présence. Elle est le Soi ou le Moi, identique à l'Absolu, le vrai Moi de l'être étant simplement son Aspect.

Le 3e pilier : l'esprit

Esprit et corps inséparables façonnent l'être en un sculptural mouvement d'énergies, tissé de souffles vitaux et créé par la pensée (Citta), car, ici, la division entre l'esprit (sujet) et le corps (matière,

objet) n'existe pas. Toutefois, si l'esprit s'inscrit dans le corps, il ne saurait être seulement le corps, il est un autre champ d'expérimentation du Divin afin de retourner à sa vraie nature. L'esprit est donc mental, matériel, intellectuel et divin, formé par les substances des Guna, assimilé au cérébral et au mental, se nuançant en trois expressions particulières : Citta, Manas, Buddhi.

■ **Vocabulaire**

– Citta : (*adjectif verbal*) : pensé, à quoi on pense, on aspire. *Neutre* : pensée, esprit, cœur. De la racine *cit-*, qui pense, pensée. Observer, percevoir, réfléchir sur, comprendre. Faire suivre un traitement médical, guérir quelqu'un.
– Buddhi (*féminin*) : esprit, intelligence, discernement, faculté de perception, compréhension, connaissance, savoir, science. Pensée, opinion, notion, point de vue, impression. Intelligence personnifiée : femme de Dharma (loi).
– Manas (*neutre*) : pensée, esprit (intellect, volition, perception). Avis, opinion. Intention, goût pour. Principe vital.

À l'état naturel, ***Citta*** est la pensée, la faculté de retenir, le non-conscient et les mémoires brutes. Lorsqu'elle est éveillée, elle devient l'esprit et le cœur. L'être est alors un être pensant, qui comprend et a de l'expérience, et dont la pensée naît dans l'esprit et dans le cœur. Il possède de ce fait le moyen de réfléchir, d'observer et de percevoir.

Buddhi est l'intellect, l'énergie consciente et intelligente. Il formule les pensées et observe les impressions. À la fois esprit et intelligence, il dispose des capacités de discernement et de perception, synthétisant les points de vue, les opinions et les notions reçues. C'est en Buddhi et grâce à lui que se développent la compréhension, la connaissance et la faculté d'éveil.

***Manas*,** appelé le 6e sens par les philosophes indiens, est le mental activé par les cinq sens, la conscience conditionnée et l'ego. Il met en pensée et mentalise les perceptions sensorielles.

■ Le 4e pilier : les cinq éléments cosmiques

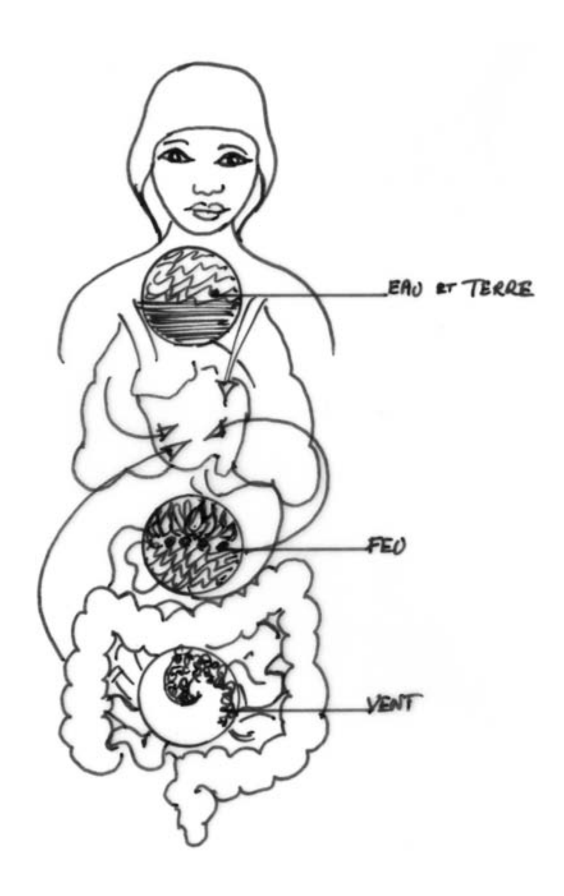
Pour parfaire sa perception particulière du monde et du vivant, la pensée âyurvédique se fonde sur les forces de la nature composées de cinq éléments : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau, la Terre, dénommés

Mahabhûta. Principes de vie à la base de tout ce qui existe et préexiste, dotés d'influx énergétique, ils sont animés, bougent, évoluent, se transforment constamment au cœur même du Vivant, ainsi le feu devient air par effet de condensation ; l'air devient eau ; l'eau devient terre en se solidifiant ; la terre devient feu de par sa transformation naturelle.

■ **Vocabulaire**

– Bhûta : devenu, qui a été ou existé, passé. Qui s'est produit, vrai, réel. Qui est devenu ou qui est telle chose, pareil ou assimilé à, qui consiste en, qui comporte quelque chose. *Masculin ou neutre* : être vivant, créature, esprit (d'un homme décédé), génie (bon ou mauvais), monde. *Neutre* : tout ce qui est ou existe, être, élément.

Les éléments cosmiques dans le corps



L'Espace

L'Espace, Âkâsha, se déploie, se déroule, rayonne, s'étend. Étendue indéfinie, non limitée, il manifeste le corps, l'aidant à s'exprimer. Il occupe le vide et emplit tous les espaces (du plus grand à l'infinitésimal) existant en toute chose. Il réside dans le cœur, gouverne la lymphe, le prâna (souffle vital), le canal du mental, le siège de la Conscience ainsi que l'Intestin grêle. En relation avec le son, la perception auditive, les cordes vocales et le parler, il est associé au 5e Çakra (Vishuddha Çakra) et possède des qualités de possessivité, d'infinie petitesse, de non visible, de non perceptible et de subtilité. Prédominant dans les oreilles et l'ouïe, il officie au sein des orifices du corps (bouche, narines, yeux, anus…), du tractus gastro-intestinal ou encore du thorax. Il administre les cavités corporelles, les vacuités internes et externes (permettant au corps de trouver son propre espace), les espaces intercellulaires, les ventricules du cerveau, le canal central de l'épine dorsale et les organes creux. Il influe sur le psychisme, régissant le sentiment de peine, la tristesse et l'impression de vide.

■ **Vocabulaire**

– Âkâsha ou âkâça (*neutre*) : espace, ciel, éther ; matrice de tous les autres éléments ; espace et lumière dans le corps subtil ; espace lumineux dans lequel baignent toutes choses.

L'Air

L'Air, Vâyu, dénommé Vâta (l'errant) ou Anila (le souffle de vie), se disperse, se répand, exhale, souffle, vente. Imperceptible, délicat, puissant, il tisse et entrecroise les énergies du corps. Il siège dans les poumons, gouverne le prâna, les éliminations (notamment les selles), le gros intestin, les reins et les chevilles. En relation avec la perception tactile, l'épiderme, les mains et le saisir, il est associé au 4e Çakra (Anâhata Çakra) et possède des qualités de légèreté, de mobilité, de rugosité. Prédominant dans la peau et le toucher, substance de la parole, il est l'élément du mouvement, qu'il soit respiratoire, cardiaque ou stomacal. L'air anime le corps en agissant sur la respiration, les influx énergétiques, la circulation sanguine et lymphatique, les contractions,

les tremblements. Il influe sur le psychisme régissant la pensée, l'émoi, l'imaginaire, l'angoisse, le doute, le tourment intérieur et le sentiment de peur.

■ Vocabulaire

– Vâyu- (*masculin*) : vent, air, dieu du vent. Vayas (*neutre*) : oiseau, petit oiseau.

Le Feu

Le Feu, Tejas, est l'un des éléments les plus importants. Représentant le soleil, il gouverne la température, la digestion, certaines fonctions mentales et contrôle le métabolisme. Il aiguise, excite, incite, tranche, endure, supporte avec fermeté. Il est puissance et force, mouvement ascendant, changement et transformation. Il domine l'esprit, le mental et le cérébral, qu'il anime avec ardeur. Régulateur essentiel, siégeant dans le foie et la vésicule biliaire, il pénètre les perturbations internes, brûle les vibrations nocives et les pensées obscures. En relation avec la vision, le regard (son intensité), les pieds et le bouger, il est associé au 3e Çakra (Manipûra Çakra) et possède des qualités de chaleur, de légèreté, de tranchant et de liquidité. Prédominant dans les yeux et la vue, il relie le corps à la vie tout en régissant la capacité digestive, la régulation thermique, la chaleur corporelle, les yeux (leur « lumière »), le plexus solaire, les hanches, le teint de la peau, la faim et la soif. Il influe sur le psychisme en dirigeant l'intelligence, l'intellect, la concentration et développant la jalousie, l'avarice, la volonté (de pouvoir ou de puissance) et la colère.

■ Vocabulaire

– Tejas : lumière ; chaleur ; énergie. *Neutre* : tranchant, pointe. Flamme, éclat, splendeur, ardeur, vigueur, énergie, force vitale, puissance agissante. Impétuosité, fougue, impatience, résistance énergique. Puissance, influence morale ou magique. Majesté, dignité, autorité, beauté. Personnage vénéré, important, glorieux. Sperme, semence.

L'Eau

L'Eau, Apas, régénère, s'écoule et descend au sein de l'organisme. Elle court, jaillit, entraîne, prive, écarte, supprime, aplanit les difficultés et calme les effervescences du corps. Elle siège dans la

rate par le biais du sang et dans le pancréas par les liquides, dans l'estomac par le bol alimentaire, et dans le cerveau par les nerfs, dans le système endocrinien et hormonal par la thyroïde et la lymphe. En relation avec la perception gustative, la langue, les organes génitaux et le procréer, elle est associée au 2e Çakra (Svâdishthâna Çakra) et possède des qualités de froideur, de liquidité, de tendresse et de douceur. Prédominante dans la langue et le goût, la poitrine et les pieds, elle donne le goût de la vie au corps. Élément fondamental de soutien dans la structure physiologique, elle est nécessaire au fonctionnement des tissus, à la fluidité des liquides digestifs et hormonaux, du plasma et du cytoplasme. Elle régit l'intégralité des composants liquides tels que les sécrétions, le sang, la salive, la lymphe, l'urine, les organes reproducteurs, le sperme, les liquides reproducteurs, organiques ou encore hormonaux. Elle influe sur le psychisme en intensifiant l'émotivité et l'affectivité, la sentimentalité excessive, l'attachement, l'égoïsme et la tristesse, la difficulté à travailler dans la durée et la sensation de fatigue car elle règne sur la qualité du sommeil.

■ **Vocabulaire**

– Apas (*féminin pluriel*) : de *ap-* : eau, eaux, eaux personnifiées.

La Terre

La Terre, Prithivî, structure, donne le sens du territoire mais varie souvent. Elle concrétise, attache, lie, étouffe, enserre et resserre. Elle siège dans les reins par le biais de l'eau, des graisses et des urines, dans la vessie, au niveau de la sphère intestinale, dans les seins avec la lymphe ainsi que dans les parties génitales. En relation avec la perception olfactive, les narines et les fosses nasales, l'anus et l'excréter, elle est associée au 1er Çakra (Mûlâdhâra Çakra) et possède des qualités de lourdeur, de solidité, de stabilité et de densité. Prédominante dans le nez et l'odorat, par le biais du bulbe olfactif, elle se manifeste dans l'ensemble des structures solides corporelles (chairs, muscles, os) et est présente dans tout ce qui est lourd, dense et lent. Elle régit les parties consistantes et concrètes du corps, les composantes osseuses et charnelles, les cartilages, les ligaments et les tendons, la peau, les cheveux, les

ongles, les fèces, le cérumen, le cou, les genoux et les intestins. Elle influe sur le psychisme en rendant le corps pesant, l'esprit grossier et l'organisme inerte, exacerbant le besoin de sommeil, tout en développant le sentiment de confusion, l'attachement et la complaisance envers soi-même.

■ **Vocabulaire**
– Prithivî (*féminin*) ou prthvî : terre, terre personnifiée, terre comme élément ; sol, pays.

Les apports de l'Âyurveda aux autres médecines

L'Âyurveda, mère de la Médecine ? Ce n'est certes pas une utopie, mais bien une réalité. Philosophie, spiritualité, médecine, art de vivre, l'Âyurveda offre un chemin de santé où l'être humain est responsable de son bien-être, une voie royale qui a largement influencé les conceptions médicales, traçant les lignes de ce que serait la santé parfaite. En effet, son approche originale a séduit et inspiré bon nombre de systèmes thérapeutiques, et ses apports aux médecines traditionnelles comme alternatives sont insoupçonnés. Il est même possible d'affirmer que toutes les médecines ont quelque chose de l'Âyurveda en elles, des plus anciennes aux dernières nées : techniques corporelles, aromathérapie, phytothérapie, nutrition, naturopathie, psychologie, homéopathie, médecine vétérinaire, médecine conventionnelle, sans oublier les médecines grecque, arabe, romaine, tibétaine, bouddhiste ou chinoise.

Les apports se révèlent donc extrêmement nombreux et sont dus au fait que l'Âyurveda s'est penchée sur la meilleure façon de répondre à la maladie et de soulager la douleur. Elle a tenté d'apporter des réponses pouvant s'accorder à chaque être. Aussi, elle touche à des domaines qui, habituellement, se trouvent réservés à d'autres branches que la médecine pure, ainsi pour la psychologie, la spiritualité, l'astrologie, l'hygiène de vie, les soins corporels ou le yoga. Voyons les apports qui ont marqué d'une trace indélébile les médecines occidentales.

Homéostasie

L'une des découvertes fondamentales de l'Âyurveda a été l'homéostasie, définissant l'équilibre du milieu intérieur de l'être humain, assuré par divers mécanismes physiologiques de régulation et s'appliquant aussi bien en médecine qu'en biologie. Chaque organisme vivant est un espace ouvert, qui échange de manière continue avec l'extérieur : énergie, informations, matière. De par son mode de pensée, l'Âyurveda n'a eu aucun mal à analyser ni à expérimenter la matière et le spirituel (de l'humain et du divin, du vivant et du sacré) et à représenter les phénomènes vitaux unissant le psychisme et le somatique. Elle a ainsi déduit et reconnu que seul l'équilibre intérieur entre les différents composants de l'être crée la permanence de la vie. Élaborant une synthèse judicieuse sur l'importance de conserver l'équilibre vital en dépit des contraintes extérieures, elle affirme que seule l'harmonie encourage et soutient la force de vie. Sans cette constance, la pérennité de la dynamique de vie s'avérera fragile. Il faudra attendre le XIXe siècle, Claude Bernard et Walter Cannon pour que l'Occident la découvre et confirme ce que l'Âyurveda avait observé et compris il y a sept millénaires : « *L'homéostasie est l'équilibre dynamique qui nous maintient en vie*[1]. »

> **Physiopathologie**
>
> Dès le IVe siècle avant notre ère, l'Âyurveda décrit la physiopathologie, a une vision très précise des fonctions vitales et possède des représentations anatomiques.

Chirurgie

La médecine âyurvédique[2] comportait, dès ses origines, une excellente connaissance de la chirurgie, notamment celle du rectum, de la vessie et de l'utérus. Celle-ci s'est révélée très en avance sur son temps. Huit méthodes opératoires ainsi que cent vingt et un instruments et accessoires étaient connus et préconisés : incision, excision, scarification, ponction, cathétérisme, extraction, drainage, sutures étaient pratiqués. Les scalpels, ciseaux, aiguilles, pinces, spéculums et autres ustensiles

1. Claude Bernard.
2. Lire sur la question *La médecine indienne* de Guy Mazars (Éd. PUF, 1995).

(pansements, bandages), ainsi que du matériel tel que tables opératoires ou lits à plan incliné, étaient couramment utilisés lors d'interventions. Les médecins âyurvédiques pratiquaient des greffes (nez, lobe de l'oreille), des césariennes, l'extraction des calculs vésicaux par taille périnéale, des sutures ou des réductions de fractures, pour ne citer que quelques points.

Médecine vétérinaire

La médecine vétérinaire âyurvédique était très élaborée et les vétérinaires possédaient une connaissance anatomique précise. Chevaux, éléphants, vaches, chiens étaient soignés selon les règles de l'Âyurveda. Pour leur santé, étaient préconisées la prévention en renforçant les défenses naturelles, l'équilibre et les règles alimentaires, l'hygiène de vie notamment l'entretien et la propreté des animaux comme celle de leurs abris. Il existe des textes expliquant et décrivant les maux propres aux animaux, les moyens opératoires, les soins et les précautions à prendre au moment d'une intervention chirurgicale, ainsi que des recueils descriptifs des plantes à leur donner et les bienfaits des huiles et beurres médicinaux.

Psychologie et psychiatrie

L'Âyurveda est la fondatrice de la psychologie et de la psychiatrie, et c'est peut-être là que se situe sa révolution car elle est la première médecine à prendre en compte l'impact de l'esprit (mental, psychisme, les différents Moi, Soi, etc.) sur le corps. Science de l'âme, la psychologie indienne étudie la vie mentale, composée de la mémoire, du raisonnement, de l'intelligence, des sensations et perceptions, ainsi que les divers états de conscience nommés psychisme. Elle est à l'origine de la découverte du subconscient, dont les premières traces se trouvent dans le *Shashti-Tantra* de Pancaçikha (Ier siècle de notre ère). Il n'y a pas mieux que la pensée indienne pour parler de la Conscience et des troubles mentaux. Sa sagesse et ses explorations intérieures ont bousculé les mentalités, bien que l'Occident ait repoussé ses conclusions. C'est dans la psychologie indienne que Carl Jung[1]

1. Relire les ouvrages de Carl Jung, notamment *L'Homme à la découverte de son âme.*

établira la notion d'inconscient (collectif et individuel), toutefois extrapolée de son contexte philosophique et spirituel : le Divin dérange les chercheurs, les scientifiques et les psychologues.

Homéopathie

L'Âyurveda a pressenti, dès son origine, ce qui sera l'un des fondements de l'homéopathie : « *La similarité tend vers le général et l'unité, la dissimilarité vers le particulier et la diversité. En outre, le semblable attire le semblable, alors que les contraires s'opposent et se rejettent*[1]. » Le fondateur de l'homéopathie, Samuel Hahnemann, développera cette idée à la fin du XVIIIe siècle, en affirmant que « les semblables sont traités par les semblables ». D'autres concordances rapprochent les deux médecines : celle de la globalité de la personne, sa nature constitutionnelle et son mode réactionnel, ainsi que la présence des miasmes (équivalent des Dosha « humeurs » ou imperfections).

Naturopathie

Plus près de nous, la naturopathie, née en 1902, bâtira son approche sur les tempéraments dits d'Hippocrate, sans savoir qu'ils étaient inspirés très largement (et adaptés) des tempéraments de l'Âyurveda. L'approche de l'hygiène de vie ainsi que la régulation alimentaire en sont directement issues, à la seule différence qu'il n'y a pas d'interdits nutritionnels en Âyurveda, les Indiens ayant préféré se pencher sur les mauvaises associations alimentaires capables d'engendrer des déséquilibres profonds et d'en réduire l'incidence sur le corps en utilisant les épices comme « contrepoisons ».

> **Aromathérapie**
>
> En Occident, l'aromathérapie est « fondée » en 1928 par René Gattefossé, alors qu'elle existait depuis sept mille ans en Inde. La seule différence repose sur les techniques de distillation. Dès l'origine, les essences florales et huiles essentielles ont été utilisées dans les soins corporels à des fins thérapeutiques.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre I, [43-45].

Phytothérapie

Pour l'Âyurveda, la voie des plantes (Osadhi mârga) ou phytothérapie n'est pas un art mineur, mais est considérée comme majeure et fondamentale. La CharakaSamhitâ insiste sur ce fait : « *Parmi toutes les connaissances, celle des plantes médicinales se place en tête*[1]. » Bien connaître l'usage des plantes est essentiel, et le savoir considérable des Indiens concernant le monde végétal a très largement influencé les autres médecines.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXV, [40].

Chapitre 3

Règles âyurvédiques

L'Âyurveda répond à des règles précises. Instructions et préceptes ont été écrits très tôt afin que ne soient pas perdus les connaissances acquises et les ajustements liés à l'expérience et à la pratique : « *Celui qui aspire à s'élever au statut de médecin devra faire l'effort de se plier à une déontologie et d'acquérir toutes les qualités requises pour devenir envers les êtres un authentique promoteur de vie*[1]. »

Les traités majeurs de l'Âyurveda

Bien que le corpus âyurvédique repose sur la transmission orale et la mise en pratique immédiate des étudiants, plusieurs traités fondamentaux répertorient l'ensemble des connaissances acquises au fur et à mesure des siècles. L'apparition des premiers textes, appelés Samhitâ, « *collection qui forme un ensemble* », consacrés aux principes de l'Âyurveda se fera durant la période védique. Traités thérapeutiques, règles de pratiques curatives, pharmacopée seront rédigés, réécrits, commentés, annotés durant plusieurs siècles avant d'être fixés en doctrine médicale.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre I, [124-133].

Deux traités essentiels

Les deux textes majeurs sont la CharakaSamhitâ et la SushrutaSamhitâ, auxquels s'ajoutent l'AshtângaSamhitâ et la SamkhyâKarika.

Leur datation diverge selon les chercheurs : on peut toutefois les situer entre 600 et 200 avant notre ère, ou au tout début du Ier siècle de notre ère. Ce sont les plus anciens traités médicaux indiens connus et parvenus jusqu'à nous. Écrits recueillis de l'oralité, ils retranscrivent des enseignements verbaux donnés quotidiennement et corrigés.

Des ajouts actualisés ainsi que des instructions issues de l'expérience viennent compléter les connaissances acquises. Au cours des XIe et XIIe siècles, cet ensemble sera accompagné de nouveaux commentaires et d'annotations explicitant des points demeurés obscurs, développant ou confirmant certaines des notions-clés au regard de l'expérimentation clinique, notamment la pharmacopée et le diagnostic.

Un ensemble de connaissances inestimables

Cet ensemble d'ouvrages primordiaux expose la conception du corps humain tel qu'il est appréhendé par la sagesse indienne – décrit dans sa globalité et sa relation étroite avec la Nature. Les origines et causes des maladies sont exposées ainsi que leurs traitements. Sont détaillées les règles alimentaires et d'hygiène de vie élémentaires, les plantes aptes à soigner et rétablir l'équilibre interne du corps. Des conseils sont donnés afin de prévenir toute affection, complétés par la description de mesures vitales pour maintenir l'harmonie et tenir toute forme de maladie en échec. Est souligné l'intérêt de devancer les dérèglements éventuels du corps et de l'esprit plutôt que de recourir au seul traitement soignant uniquement la maladie : anticiper le mal avant qu'il se produise plus que guérir est l'un des fondements de l'Âyurveda.

L'intérêt de ces traités majeurs est qu'au fil des siècles, ils n'ont cessé d'être commentés, argumentés et révisés régulièrement, ce qui fait des Samhitâ des textes bien vivants et parfois d'une actualité étonnante. Elles ont conservé toute leur justesse, sont étonnamment pertinentes et encore largement usitées aujourd'hui en Inde.

La CharakaSamhitâ

L'une des premières versions de la CharakaSamhitâ remonterait aux environs de 150 avant notre ère. Son rédacteur, Charaka, était médecin et aurait vécu à la cour du roi Kanishka (Ier-IIe siècle de notre ère). Il semblerait qu'il y ait eu plusieurs médecins portant le nom de Charaka. C'est pourquoi il est difficile de dater réellement la CharakaSamhitâ, toutefois les chercheurs ont retenu la période allant de 175 avant notre ère à 120 de notre ère. Selon la légende et l'histoire, l'un et l'autre indissociables pour le monde indien, la CharakaSamhitâ a été rédigée durant un colloque d'érudits, d'ascètes et de sages, se passant dans l'Himalaya. Elle restitue l'enseignement d'Âtreya Punarvasau recueilli par Agnivesha, l'un de ses disciples, et connu sous le nom d'Agniveshatantra (le livre d'Agnivesha), à son tour, retranscrit et révisé par Charaka.

Le traité, rédigé en sanscrit, est versifié sous forme de strophes (çloka) de trente-deux syllabes, métrique courante des textes traditionnels de l'Inde. Les chapitres s'ouvrent par un paragraphe dit « de bon augure » (mangala), afin que la rédaction de l'ouvrage parvienne à son terme sans rencontrer d'obstacles. Apparaissent le nom de l'auteur, le sujet traité (visaya), la finalité du texte (prayojana), la présentation (samgati) et le public concerné (adhikârin). La lignée des auteurs débute avec Brahma, « fondateur » divin de l'Âyurveda pour s'achever par Charaka, « commentateur » d'une connaissance perçue et vécue comme pérenne.

■ **Vocabulaire**

– Mangala (*neutre*) : bénédiction, félicité, bonheur ; toute chose, tout objet qui porte bonheur ou est de bon augure (présage, prière, amulette, etc.) ; fête, cérémonie, solennité ; coutume traditionnelle ; œuvre pie. *Masculin* : planète Mars.
– Visaya (*masculin*) : champ d'action, domaine, territoire, pays, espace ; ce qui est accessible aux sens, objet matériel, extérieur ; objet, but, affaire.
– Prayojana (*neutre*) : cause, motif, occasion ; but, objet, intention ; emploi ; moyen d'obtenir.
– Samgati (*féminin*) : rencontre, fait d'aller à ; fréquentation, association, alliance.
– Adhikârin : propre à, capable, autorisé.

Texte fondateur s'il en est, la CharakaSamhitâ est un traité capital, extrêmement précis et fort complet, qui pose les fondements médicaux et la vision spirituelle de l'Âyurveda. Sont étudiées et explicitées la physiologie et la médecine interne, la prévention des maladies, la théorie des Dosha et les différents traitements opérants. Sont abordées la nutrition et les purifications corporelles, la psychologie et la psychiatrie, l'éthique médicale, la philosophie et la relation médecin-patient, l'étiologie, le diagnostic et la pharmacopée. Elle évoque également la quête du bonheur, l'impact du karma sur la destinée humaine et la délivrance spirituelle. Elle expose les règles d'une bonne hygiène de vie, indispensable pour conserver la santé, indique comment l'améliorer afin d'éviter les maux présentant la capacité de corrompre l'équilibre du corps. Considérant que l'origine des maladies provient d'une perte de confiance de l'être en sa propre nature divine (*Âtman*), elle insiste sur le fait que chacun doit reconnaître sa nature divine. C'est à cette seule condition que l'être devient capable de tirer pleinement parti des dons, des talents ainsi que des forces intérieures (principe de vie, force d'âme, énergies organiques et subtiles, etc.) qu'il possède naturellement en lui. Lorsque l'être est en harmonie avec lui-même, les maux du corps s'éteignent : « *Lorsqu'il est utilisé intelligemment, le corps devient un des principaux instruments qui permettent d'atteindre le but essentiel de l'existence humaine : la perfection* » (CharakaSamhitâ). Ainsi, tout au long de son histoire et de son évolution, la médecine indienne n'est jamais séparée de la spiritualité, celle-ci étant le fondement même de l'Âyurveda.

La SushrutaSamhitâ

La SushrutaSamhitâ, située approximativement au début de notre ère, est de la main de Sushruta, chirurgien de métier, qui aurait vécu vers le Ve siècle avant notre ère, mais sans certitude (la période allant de 700 à 350 avant notre ère est avancée). Ce texte développe plus particulièrement la chirurgie et l'anatomie, et reprend un texte médical ancien, lui-même apparemment rectifié et développé par Nâgârjuna[1].

1. Une hypothèse suggère que Nâgârjuna serait le philosophe bouddhiste ayant vécu au cours des Ier et IIe siècles de notre ère.

Sushruta aborde la chirurgie humaine, qu'il classe en huit catégories. Il décrit ainsi plus de trois cents façons de procéder à des actes chirurgicaux ainsi que cent vingt instruments indispensables pour opérer. Sont distingués trois genres principaux de maladies, elles-mêmes subdivisées selon plusieurs critères : il y a les maladies provenant de l'interne c'est-à-dire ayant pour origine le corps : ce sont les maladies héréditaires et congénitales ; celles résultant de causes externes, comme les traumatismes, par exemple ; et celles dérivant de raisons expédientes tels les facteurs climatiques, la vieillesse ou encore de source surnaturelle. Par ailleurs, apparaît l'une des premières descriptions des Marma, points énergétiques vitaux.

L'AshtângaSamhitâ

Un troisième texte, l'AshtângaSamhitâ de Vâgbhata, vient compléter le corpus âyurvédique. Il est aussi connu sous le nom d'Ashtângasamgraha, « Résumé en huit parties » (texte sanscrit en vers et en prose) ou AshtangaHrdayam.

Vâgbhata, médecin et philosophe, ayant vécu au VIIe siècle de notre ère, a repris les données des deux Samhitâ, tout en apportant une classification très détaillée des maladies. Il résume les grandes lignes de la médecine âyurvédique répartie en huit branches : la médecine générale et interne, la chirurgie dite « majeure », la chirurgie dite « mineure » (concerne la médecine ORL), la psychiatrie, la pédiatrie, la toxicologie, la gériatrie et les thérapies de rajeunissement (alchimie), la science des aphrodisiaques.

La SamkhyâKarika

La SamkhyâKarika est un texte majeur pour la médecine indienne, rassemblé et rédigé par Isvarakrishna vers le IVe ou Ve siècle après notre ère. Elle est certainement l'un des ouvrages les plus marquants de son époque, celui qui a influencé durant des siècles la philosophie, la science, la médecine et la psychologie et constitue la partie théorique du YogaSûtra de Patanjali.

■ **Vocabulaire**

– Samkhyâ : Il existe deux écritures possibles. 1. Sâmkhya (*neutre*) : doctrine philosophique fondée sur la discrimination et attribuée à Kapila. 2. Samkhyâ (*féminin*) : compte, calcul, arithmétique, nombre, quantité, total.

– Karika (*masculin*) : éléphant.

Le postulat de la Samkhyâ repose à la fois sur la philosophie de la création, établissant une relation étroite entre l'homme et l'univers, et sur le principe de la manifestation de l'énergie cosmique. Bien avant l'Occident, elle a posé la théorie de l'évolution allant des atomes physiques jusqu'à l'Absolu, abolissant les barrières entre matière et esprit, entre chair et âme ; elle défie toutes les interrogations, bouleversant logique, rationalité et bon nombre d'arguments : « *Le long d'un triple fil conducteur* [les Guna], *elle a suivi la progression ininterrompue entre l'inconscience et l'Énergie créatrice du Suprême*[1]. »

La conception de la SamkhyâKarika, appelée *traité du dénombrement*, est attribuée au sage et mystique Kapila. S'appuyant sur la philosophie de la création, il découvrit vingt-quatre principes ou éléments dans l'univers : « *l'eau, la terre, le feu, l'air et l'espace ; le mental, l'intelligence et l'ego ; la vertu, la patience et l'ignorance ; les cinq sens ; les cinq organes de l'action : bouche, jambes, bras, anus et sexe*[2] » auxquels viennent s'adjoindre le corps, l'âme et l'esprit.

Il expose le point de vue d'un des six Darçana ou thèses de la métaphysique indienne, s'attachant à quérir le discernement : « *Le discernement est la clé de toute recherche spirituelle en Inde. Il s'agit du discernement entre le devenir et l'Être, c'est-à-dire entre les transformations du monde et Cela qui est immuable*[3]. » Approche duelle de la réalité fondamentale, la connaissance « absolue » est recherchée, comme la compréhension de ce qui anime l'univers et le Vivant, en opérant une savante investigation « *entre l'existence et l'Absolu (entre le monde matériel manifeste et Cela qui est dissimulé, permanent, derrière les illusions du devenir), entre le*

1. Prithwindra Mukherjee, *Le Sâmkhya, sources, méditations, applications*, Ed. Epi, 1983.
2. Louis Frédéric, *op. cit*.
3. Prithwindra Mukherjee, *op. cit*.

dynamique et le Statique, entre l'éphémère et l'Éternel, entre la Prakriti (le moi cosmique qui exécute) et le Purusha (la Conscience-volonté)[1] ». Le but visé est de parvenir à se libérer de l'emprise des lois constitutives mécaniques que l'être perçoit par le biais des éléments matériels et des manifestations subjectives (jouissance, possession, bonheur, souffrance, etc.) et qui ne sont en fait que de pures illusions. L'être doit distinguer, identifier, dépasser son ignorance qui voile et obscurcit sa conscience jusqu'à déchirer le voile ultime recouvrant l'Être afin de parvenir à la plénitude de la Pure Conscience.

■ **Vocabulaire**

– Darçana (*neutre*) : fait de regarder, de voir, d'observer, de percevoir, d'examiner, d'éprouver. Vue, vision, contemplation. Entrevue, fait d'aller voir, visite, audience. Considération, avis, opinion. Discernement, compréhension, intellect. Prévision, intention. Point de vue, doctrine, système philosophique. Organe de vue, œil. Aspect, apparence. Apparition, présence, fait de devenir visible, connu, de se trouver en présence, de comparaître (en justice). Mention (dans un texte). Vision, songe.

D'après la Samkhyâ, toutes les manifestations extérieures et intérieures ont pour origine une cause substantielle commune dénommée Prakriti et composée de trois éléments fondamentaux, les Guna, à savoir : Sattva : « *la stabilité* », Rajas : « *l'activité* » et Tamas : « *l'inertie* ». Le monde se manifeste de manière différente selon la proportion de ces trois substances ou entités. Mais il existe aussi une essence de nature opposée à Prakriti qui ne subit, quant à elle, aucun changement ; nommée Purusha, la Conscience Pure ou conscience cosmique, elle est composée de deux énergies : l'une mâle (Shiva), l'autre femelle (Çakti).

La SamkhyâKarika conduit l'être sur un cheminement de lucidité où apparaissent clairement les enchaînements amenant toute substance à prendre corps. Elle permet de percevoir, distinguer et comprendre que l'Énergie suprême a un projet pour l'être : celui de l'emmener de l'unique (l'Absolu) vers le multiple (les corps) avant de le ramener à l'Unique, c'est-à-dire à sa nature première qu'est le Divin, et ce, par l'expérience de vie.

1. Prithwindra Mukherjee, *op. cit*.

Instructions et préceptes

C'est au cœur de la CharakaSamhitâ que se trouve codifié l'esprit des règles âyurvédiques. Tout en rappelant que l'Âyurveda s'appuie naturellement sur le Veda, les prescriptions sont clairement définies et consignées.

Ses pivots principaux sont :

- la vie vécue sainement peut apporter un état de bonheur ;
- une bonne hygiène de vie rétablit l'harmonie entre l'être humain et son environnement immédiat ;
- se nourrir convenablement, bien digérer et assimiler correctement sont des facteurs clés pour le bien-être ;
- la maladie se produit si l'on commet des erreurs dans son alimentation, si l'on comprend mal l'univers (et les forces qui l'habitent), et s'il y a une dysharmonie patente entre le corps, l'âme et l'esprit ;
- une médecine bienfaisante est préventive avant d'être purement curative ;
- les véritables remèdes sont extraits du Vivant et d'origine naturelle.

À noter

Sont recensés comme véritables remèdes, car possédant la capacité reconnue de soigner, 314 produits végétaux, 177 de source animale et 64 de provenance minérale.

À cet ensemble fondamental, on peut ajouter l'importance de la voix : par le biais des prières et de la parole, celle-ci est utilisée pour rendre actifs les médicaments (Rasâyana) mais aussi comme méthode de soin, cette pratique étant déjà préconisée dans l'AtharvaVeda.

Quelques recommandations

Puisé dans la CharakaSamhitâ, voici un florilège de certaines des recommandations indispensables pour être dans l'esprit de l'Âyurveda :

« L'Âyurveda fournit une connaissance de l'étiologie, de la symptomatologie et de la thérapeutique. Ces trois piliers du savoir médical concernent autant les individus en bonne santé que les malades. »

Section I, chapitre I, [243]

« L'Âyurveda tient compte de tous les contraires, de ce qui convient et de ce qui nuit, du bonheur et de l'infortune, des raisons et déraisons, des contraintes obligées par la loi et les penchants naturels. »

Section I, chapitre I, [41-42]

« On devra prendre soin de vérifier l'état d'équilibre des éléments (dosha) et de respecter la juste administration des remèdes, le lieu, le moment propice, la force et l'état physique du patient, son alimentation, son psychisme, sa constitution et son âge ainsi que les conditions d'opportunité des médications et l'apparition d'éventuels troubles secondaires. »

Section III, chapitre II, [13]

« Quand il a saisi les spécificités des maladies en termes d'étiologie, de signes précurseurs, de symptômes, de gestion des troubles, de variétés et de gravité, de cas spéciaux, de variation et de durée, le médecin devra être particulièrement au courant des influences des éléments (dosha), connaître les remèdes à administrer, tenir compte du lieu, du moment, de la force du patient, de sa constitution physique, de la dominante fondamentale (sâra) d'un seul ou de tous les constituants corporels (dhâtu), du régime alimentaire, du suivi de l'affection, du psychisme du malade, de son tempérament et de son âge, car la thérapie dépend directement de la parfaite connaissance de l'ensemble de ces paramètres. Un médecin qui ne maîtriserait pas toutes ces données ne pourrait prétendre contrôler la maladie. Cette maîtrise est indispensable. »

Section III, chapitre I, [3]

« La bonne thérapeutique consiste à respecter la juste administration des remèdes capables de fournir les conditions correctes de guérison d'une affection. Et le meilleur médecin est celui qui soulage complètement son patient de ses maladies. L'application rigoureuse de toutes ces mesures conduit à la réussite, laquelle, en retour, démontre la compétence du médecin doté des qualités souhaitées. »

Section I, chapitre I, [134-135]

Apprendre l'Âyurveda

Médecine de terrain, l'Âyurveda s'étudie, se mémorise, s'assimile en pratiquant journellement. L'enseignement est oral, direct, sans questionnement. Il est souple, s'adapte en fonction de l'étudiant. Toutefois, il demande une très grande attention, une excellente mémoire car tout est appris par cœur, et surtout, ultime point, d'avoir la vocation (ne pas étudier la médecine pour plaire, pour avoir du pouvoir ou gagner de l'argent). Le futur thérapeute est exhorté « *à renoncer au désir, à la colère, à la gourmandise, à l'ignorance, à l'orgueil, à l'habitude de parler de soi, à la jalousie, à la rudesse, à la calomnie, au mensonge, à la paresse et à tout acte impur*[1]. » Il reçoit une formation longue qui englobe l'ensemble des techniques thérapeutiques mais aussi l'étude des textes traditionnels, qui est mise en pratique immédiatement. À l'origine itinérant, avant d'être attaché à des dispensaires ou à la cour des rois ou encore d'exercer en libéral, il apprend auprès d'un médecin durant de nombreuses années, tout en le secondant. La force de l'Âyurveda repose sur l'acquisition d'une expérience directe et non pas seulement théorique.

Reconnaissant la faillibilité humaine, elle apprend au thérapeute à accepter ses lacunes, à admettre le fait qu'un seul homme ne peut pas tout savoir. Elle préconise la prudence, la réflexion, la lenteur : ne pas vouloir donner un remède si l'on n'est pas certain, respecter les rythmes du corps et ceux des saisons. « *Si un thérapeute ne peut nommer une maladie particulière, il ne doit cependant pas se sentir honteux, car il n'est pas toujours possible de nommer toutes les maladies d'une façon définie* » (Todarânanda, *Âyurveda Saukhyam*).

L'Âyurveda inculque l'humilité et le fait que le thérapeute n'est pas tout puissant, qu'il peut se tromper, échouer, ne pas parvenir à guérir, car une maladie peut lui échapper. La Charaka-Samhitâ précise également : « *Un patient est bien sûr capable de recouvrer la santé tout seul, mais de même qu'un homme tombé à terre peut se relever seul, il sera plus vite sur pied si quelqu'un l'aide... Il est aussi vrai que toutes les maladies ne peuvent être guéries par un thérapeute*. »

1. Guy Mazars, *La Médecine indienne*, PUF, 1995, p. 98.

Vaidya : érudit, humaniste et médecin

Nommé « vaidya », le thérapeute n'est pas que médecin et simple prescripteur de soins. Praticien réfléchi, lettré et penseur, fin psychologue, métaphysicien, « *promoteur de vie* », il est une présence attentive et se préoccupe du malade en tant qu'être humain avant de se pencher sur la maladie. « *Le véritable spécialiste qui possède la pleine connaissance de la réalité doit pouvoir pénétrer au plus intime de l'être de son patient ; sinon, il ne réussira pas à soigner la maladie avec succès*[1]. »

La consultation

L'entretien n'est pas une simple visite de quelques minutes, il demande du temps, de la disponibilité, peut durer une heure ou plus si cela est nécessaire. Les règles de base sont édifiantes : considérer ce qui est malsain ou détérioré, les causes, les signes avant-coureurs, les symptômes, puis saisir l'origine de la maladie : récente ou non, avec l'apparition ou absence de complications ; si le dysfonctionnement d'un élément peut être à la source de la pathologie et également si le corps pourra supporter les interventions nécessaires. Ainsi, le thérapeute recherche tout d'abord ce qui a permis la perturbation des éléments vitaux, étudiant le terrain (et son mode réactionnel) au sein duquel une expression particulière de la maladie a couvé, s'est installée puis s'est développée avant de se déclarer.

Déterminer une maladie, avant de prescrire un traitement, repose sur trois points : autorité, perception et déduction. L'autorité est ici comprise au sens de compétence et la perception comme observation juste.

Détermination des maladies

Cinq points permettent d'étudier la maladie, et donc de déterminer le traitement d'ouverture :

Nidhâna : ce qui a été déposé dans le corps, sa ou ses causes, le « pourquoi » du corps qui a amoncelé, engrangé (conservé, retenu) cette « chose » (mal, déchet, toxine, émotion, pensée, etc.). Les causes sont variées, rapides, retardées, instantanées ou brutales selon chaque personne.

1. CharakaSamhitâ, Section III, chapitre IV, [9-12].

■ **Vocabulaire**

– Nidhâna (*neutre*) : fait de déposer, de réserver, de conserver en dépôt ; lieu où l'on dépose quelque chose, réceptacle, dépôt, réserve, amoncellement, trésor.

Purvarûpa : ce qui a précédé la maladie, les signes qui l'ont annoncée (depuis quand, depuis que…) ; ils sont en relation avec les Dosha (Vâta, Pitta, Kapha), les Dhâtu (tissus vitaux), les canaux circulatoires et énergétiques (internes et externes) et les enzymes. Il en est de même pour les symptômes.

■ **Vocabulaire**

– Purvarûpa : de *Pur-* (*féminin*) : corps, rempart, forteresse, cité, château, ville fortifiée. Et de *Rûpa* : voir ce mot. *Pûrva-* (*adjectif*) : qui est en tête, qui est avant, premier, précédent, antérieur à. Ancien, vieux. Accompagné par, précédé par.

Rûpa : la forme que la maladie a prise, comment elle se manifeste, les symptômes actuels ressentis. Les signes et symptômes permettent de jauger le lieu d'origine (*Udbhavasthâna*) de la maladie, son champ de manifestation (*Adhistâna*), la voie par laquelle elle est véhiculée (*Samsâramârga*) et apparaît, c'est-à-dire ce qui annonce (manifeste et prouve) son existence.

■ **Vocabulaire**

– Rûpa (*neutre*) : apparence, forme.

– Udbhavasthâna : de *udbhava-* (*masculin*) : naissance, origine, existence, patrie ; provenant de, consistant en. Et *asthâna* (*neutre*) : lieu, condition.

– Adhistâna (*neutre*) : siège, place, domaine, lieu. Pouvoir, base, fondement.

– Samsâramârga : composé de deux mots. De samsâra- : (*masculin*) : fait de passer, notion d'un état à l'autre, transmigration, suite des existences et des renaissances, existence transitoire, vie séculaire, monde, ici-bas. Et de mârga (masculin) : piste, chemin, route, trajet, étendue. Cicatrice. Expédient, moyen. Usage, mode, cas (juridique). Samsâramârga (ou samsârapadavî) : chemin de l'existence, voie du monde.

Upasaya : l'exploration utilisée pour identifier une maladie sur laquelle des doutes subsistent. Le thérapeute est aux aguets afin de débusquer le mal.

Samprâpti : la manifestation de la maladie, lorsqu'est atteinte la déduction clinique de la maladie, lorsqu'elle est nommée et que l'on peut donc prescrire un traitement.

■ **Vocabulaire**

– Upasaya (*masculin*) ou *Upaçaya* : embuscade, aguets.

– Samprâpti (*féminin*) : fait d'atteindre, acquisition, gain, arrivée à. De *samprâp-* : atteindre complètement, parachever, effectuer ; obtenir, acquérir, subir, obtenir en mariage.

Les huit points du diagnostic âyurvédique

Dès son origine, l'Âyurveda préconise quatre phases importantes pour l'examen général de la personne malade, celles-ci préparant au diagnostic et donc au traitement. Il est fortement conseillé d'examiner de manière complète la personne avant de se prononcer. Cet examen à la fois externe (physique) et interne (Srotas) demande du temps, souvent plus d'une heure. En premier, il y a l'auscultation, les thérapeutes âyurvédiques utilisant très tôt des instruments de recherche, notamment une forme ancienne de stéthoscope. Viennent ensuite l'inspection physique (teint, proportions du corps, etc.), puis la palpation et l'examen des odeurs corporelles.

Décrites de façon formelle et complétées au XVIe siècle par Todarânanda (connu également sous le nom de Todaramalla[1]), ces différentes étapes sont toujours de règle aujourd'hui, bien que plus concises. Celui-ci a explicité et détaillé le diagnostic âyurvédique dans l'*Âyurveda Saukhyam*, vaste encyclopédie au sein de laquelle sont rassemblées l'ensemble des données employées depuis l'origine de la médecine indienne. Faisant référence à des textes plus anciens, perdus depuis, il clarifie certains points tout en apportant des précisions sur la pratique

1. Todaramalla (Todar Mal) : ministre hindou des Finances sous Akbhar (XVIe siècle), physicien, professeur, homme d'état. Partisan et défenseur de l'Âyurveda, il est l'auteur de 23 séries de textes édités sous forme encyclopédique, *Âyurveda Saukhyam.* Il est plus connu sous le nom de Todarânanda.

âyurvédique. Il rappelle et précise la manière d'examiner un patient, reprenant les huit points particuliers, qui avaient eux-mêmes été définis au XIe siècle. De plus, il inclut l'astrologie, la divination ou encore l'alchimie thérapeutique issue de la médecine des Siddha.

■ **Vocabulaire**

– Srotas (*neutre*) : courant (d'un fleuve), cours, fleuve, torrent. Élan, ruée. Canal (du corps humain). Ouverture, organe des sens. Hérédité.

– Siddha : désigne un être « Parfait » qui est à la fois physicien, yôgin, médecin et alchimiste.

Cet ensemble de huit points permet au thérapeute d'avoir déjà un aperçu approprié sur la constitution dominante du patient, et de savoir quel Dosha se trouve affecté. Des questions complémentaires sont posées au patient par le thérapeute afin de préciser plus avant le diagnostic, l'interrogatoire étant un outil d'investigation aussi important que l'examen général de la personne.

Examen du pouls

Décrit dans l'*Âyurveda Saukhyam*, l'examen du pouls, Nâdî pariksha**,** s'attache à percevoir les pulsations des Dosha et non ceux des organes. Toutefois, l'examen demande une pratique quotidienne et une grande attention.

Une méthode spécifique

L'examen du pouls est apparu au VIIIe siècle de notre ère, car il n'est pas mentionné dans les Samhitâ de Charaka, Sushruta ou de Vâgbhata. En fait, la méthode est véritablement décrite dans la ShârngadharaSamhitâ, c'est-à-dire aux alentours des XIIIe ou XIVe siècles. La prise de pouls de l'Âyurveda ne ressemble pas à la méthode chinoise et il semble improbable qu'elle ait fait l'objet d'un emprunt quelconque.

Trois doigts sont utilisés pour prendre le pouls : l'index (correspondant à l'élément Air), le majeur (correspondant à l'élément Feu) et l'annulaire (correspondant à l'élément Eau). La prise de

pouls s'opère sur l'artère radiale et est répétée trois fois : « *L'artère à la base du poignet est le témoin de vie. Par le mouvement de cette artère, le sage examine les qualités et les tares du corps*. » L'index est placé en travers du poignet, juste au-dessous de la racine du pouce, « *le thérapeute examine le pouls en laissant un espace d'un demi-pouce (environ 5 cm) à partir de la base du pouce* », le majeur et l'annulaire aux côtés de l'index. Vâta est perçu par l'index, Pitta par le majeur et Kapha par l'annulaire.

La prise de pouls s'effectue du côté droit et du côté gauche, en pratiquant deux types de pressions, l'une prononcée, l'autre légère.

- *Du côté droit*, la pression légère permet de vérifier : sous l'index l'état du gros intestin, sous le majeur celui de la vésicule biliaire, sous l'annulaire celui du péricarde. La pression prononcée permet de vérifier : sous l'index l'état des poumons, sous le majeur celui du foie, sous l'annulaire celui des trois Dosha.
- *Du côté gauche*, la pression légère permet de vérifier : sous l'index l'état de l'intestin grêle, sous le majeur celui de la rate, sous l'annulaire celui de la vessie. La pression prononcée permet de vérifier : sous l'index l'état du cœur, sous le majeur celui de l'estomac, sous l'annulaire celui des reins.

Le pouls idéal est ferme, lent et régulier, pulsant trente fois (sur une minute). Si les Dosha sont atteints (aggravation ou augmentation excessive), « *le pouls se meut comme un pic-vert qui fait des pauses fréquentes* ».

Toutefois, l'Âyurveda préconise de ne pas effectuer de prise de pouls dans les cas de figure suivants : après le bain ou un bain de soleil, après être resté assis près d'une source de chaleur (feu, etc.), après une relation intime, l'absorption d'alcool, lorsqu'on a faim ou après avoir mangé, après avoir fourni un effort physique intense. Cela peut modifier l'état des pouls, apportant déséquilibre ou troubles internes. Les indications livrées par cet examen s'en trouveront faussées.

À noter

Six autres pouls peuvent être examinés : le pouls de la cheville situé derrière l'articulation de la cheville (artère tibiale postérieure) ou dans le ceux de la cheville, sous la malléole ; celui de la carotide, carotide située sur les deux côtés du cou, au niveau de la clavicule : il permet d'apprécier l'état de tension mentale ; le pouls situé au niveau des tempes, localisé sur l'artère temporale (sur les deux côtés de la tête) ; celui du creux du coude, situé au niveau de l'artère brachiale, à l'intérieur de chaque bras ; le pouls situé à l'intérieur de la jambe, au niveau de l'artère fémorale, sur le pli de l'aine ; celui situé sur le dessus du pied, au niveau de l'artère dorsale de chaque pied.

Examen du physique

Cet examen comporte l'observation des proportions corporelles et de l'attitude comportementale de la personne : sa façon de se déplacer, de s'asseoir, de se tenir debout, sa gestuelle, sa façon de parler (le son de la voix) et ses expressions verbales permettant d'apprécier les facultés mentales.

Les rides du visage

Le visage est le reflet de l'esprit. Il se révèle par les traces témoignant des brisures intérieures et des réflexions. Lignes, sillons, ridules dévoilent les désarrois sensibles et les troubles internes imprégnant les organes. Les rides du visage ont quelque chose à raconter : blessures intérieures, objectifs mentaux, traces émotionnelles. Elles dévoilent ce que l'être a vécu, et la manière dont cela a été vécu.

Les rides horizontales du front révèlent la tension mentale, de l'anxiété cachée, une problématique profondément ancrée, quelqu'un de très cérébral et qui ne vit que dans sa tête. Les rides verticales installées entre les deux sourcils sont indicatrices de colère, de pouvoir et de vouloir à tout prix obtenir ce qui est désiré ou envié. Situées à droite, elles signalent des troubles majeurs liés au foie, une émotivité enfouie voire refoulée et une distorsion entre le corps et l'esprit ; à gauche, elles disent une affectivité retenue par l'énergie du cérébral et de la pensée, affectant de cette façon la rate.

Les rides soulignant le dessous des yeux et surtout celles descendant à la verticale indiquent des pensées conservatrices, rigides ou destructrices, et une atteinte à la rate. Un gonflement au

niveau des yeux avec des pattes d'oie très marquées peut annoncer une déficience ou des troubles au niveau des reins ; la personne peut se sentir assaillie par les responsabilités ou s'essouffle sous les contraintes.

Les joues

Lorsque les joues sont très pâles ou comme décolorées, cela marque un feu digestif fragile ou affaibli.

Les lèvres

Les lèvres ont elles aussi quelque chose à exprimer, notamment lorsque leur coloration est altérée sur une partie. Ainsi, une décoloration partielle au niveau de la lèvre supérieure, située sur le bord droit indique une faiblesse du poumon droit, à gauche celle du poumon gauche ; dans la partie centrale, se trouvent réunis le foie (à droite), la rate (à gauche), la thyroïde (en haut), le cœur (au milieu), l'estomac (en bas) ; aux angles gauche et droit une déficience des reins ; sur la lèvre inférieure, une teinte pâle dénote une faiblesse des intestins.

Un tremblement des lèvres marque une peur, une angoisse ou un chagrin profond. Des lèvres pâles sont révélatrices d'une anémie par épuisement. Des tâches brunes signalent une digestion difficile, des tendances à l'indigestion ou la présence de vers intestinaux dans le côlon.

La voix

La voix est aussi un élément important car elle diffuse les vibrations de l'être intérieur. La voix idéale résonne, elle est profonde, ni trop basse ni trop haute, harmonieuse et continue.

Examen des ongles

Dans l'Âyurveda, les ongles sont mis en relation avec les os : ils en sont les résidus et indiquent une morbidité éventuelle touchant les tissus vitaux ainsi que l'énergie du foie.

Chaque doigt est relié à un élément et un organe précis : le pouce est associé avec l'élément Espace et le cerveau, l'index avec l'élément Air et les poumons ; ils sont en relation avec Vâta. Le majeur est associé avec l'élément Feu et l'intestin grêle, l'annulaire avec l'élément Eau et les reins ; ils sont en relation avec Pitta. L'auriculaire est associé à l'élément Terre et le cœur ; ce dernier et l'annulaire sont en relation avec Kapha. Toute difformité ou tout défaut apparaissant sur un doigt manifeste une faiblesse dans le Dosha concerné.

Examen des yeux

Les yeux sont le miroir du foie et de l'âme : la foi en la vie se reflète dans l'éclat et l'intensité lumineuse des prunelles. À signaler que des paupières inférieures gonflées informent sur une déficience de l'énergie des reins.

Examen de la langue

Composée de muqueuses (joues, langue, pharynx), ouverture de la rate et de l'estomac, c'est de la bouche que naît l'écho de la parole, de la mastication et des odeurs. La langue est le lieu d'habitation du « moi » et des facultés gustatives. Reliée au système digestif, elle en est l'expression et informe sur son état ainsi que sur nos aptitudes à digérer bien ou mal ou pas du tout les nourritures de la vie.

Si ce sont les papilles qui reçoivent de l'extérieur des matières devant être transformées, c'est grâce à la langue que l'on sent le goût de l'aliment reçu : organe du goût par excellence, elle est révélatrice des états d'esprit, d'âme et de santé. Son examen est donc un élément essentiel du diagnostic, car elle donne la disposition du cœur, siège de la conscience : c'est sur la langue que les cascades émotionnelles se bousculent, ouvrent ou ferment le cœur.

La langue idéale est rouge vif, « huilée », harmonieuse, ne comportant pas ou très peu de revêtement. Une couche blanchâtre couvrant intégralement la langue signale que la toxémie est installée dans tout le corps. Si seulement un tiers se trouve

recouvert d'une pellicule, les toxines sont situées dans le côlon ; si apparaît une tache blanche entourée de rouge sur la partie postérieure de la langue, le gros intestin est concerné, et sur le milieu de langue ce sont l'estomac et l'intestin grêle. Si de l'écume naît sur les bords avant de la langue, les poumons sont fragilisés et une bronchite peut se manifester. Une assimilation déficiente ou fragilisée se manifestera par l'empreinte des dents sur la langue, les nutriments ne parviennent pas à leur destination. Lorsque les Dosha sont atteints, la langue est âpre, râpeuse, de couleur sombre ou bien excessivement pâle, avec une pointe très rouge par rapport à l'ensemble de la langue. Elle peut être couverte d'un enduit soit brun noir, soit très blanc.

Examen de la peau

En relation avec l'élément Air, la tessiture de la peau comme sa couleur sont indicatrices de l'énergie des souffles vitaux à l'intérieur du corps. La peau est sensible aux états d'âme, variations climatiques et changements d'humeur. Elle se fragilise avec l'âge, peut se ternir sous l'effet conjoint de prise de médicaments « lourds » ou au long cours et de perturbations émotives.

Lorsqu'il y a augmentation (donc aggravation) des Dosha, la qualité de la peau se modifie : la peau de Vâta sera extrêmement froide si ce n'est glacée, celle de Pitta excessivement chaude et fiévreuse, celle de Kapha humide et moite.

Examens de l'urine et des selles

L'Âyurveda prend en compte l'état des selles et urine, reflet de l'état de toxémie potentielle existant au sein de l'organisme.

Les caractéristiques particulières des selles renseignent sur les aggravations potentielles des Dosha, la santé des tissus vitaux, celle des sphères hépatique et intestinale. Les selles sont la combinaison des résidus alimentaires non nécessaires au corps, d'un Feu digestif déficient (le Dosha Pitta est plus

particulièrement concerné), de Dhâtu abîmés et des eaux « sales » du corps. Sont observées leur consistance, forme, odeur, couleur et quantité ainsi que leur fréquence.

Quant aux urines, pour avoir un diagnostic précis, il faut qu'elles soient prélevées au lever, le matin. Elles seront soit battues afin de voir leur réaction, soit examinées après y avoir ajouté une goutte d'huile de sésame : la forme prise par la goutte au sein de l'urine permet d'avoir des indications précises sur les déficiences éventuelles des Dosha et des Dhâtu.

L'Âyurveda préconise de regarder ses selles et urines à chaque fois que l'on va aux toilettes. C'est une façon de connaître l'état interne de l'organisme. À force d'observer, on peut déceler un trouble hypothétique au sein du corps, et ainsi recourir à un drainage ou une purification intérieure afin de prévenir tout mal plus profond.

Les huit branches âyurvédiques

La tradition reconnaît huit parties ou branches spécifiques partageant l'Âyurveda et reposant sur le traité de la CharakaSamhitâ.

KayaCikitsâ, médecine interne

KayaCikitsâ, thérapie interne, est la médecine du corps et concerne les médications. Analysant les relations entre le corps et l'esprit, elle décrit les différentes méthodes de soins et de prévention : utilisation des plantes, rôle de l'alimentation, techniques de massages, etc. Elle s'intéresse au diagnostic et aux traitements des maux courants tels que les états fiévreux, les dérangements intestinaux, les troubles du sommeil, etc.

■ Vocabulaire

– Kaya (*masculin*) : corps, partie corporelle de l'être. Corps en tant que masse. Tronc (d'un arbre) ; capital.
– Cikitsâ (*féminin*) : médecine, traitement thérapeutique. De la racine *ci-* : chercher, fouiller, observer.

BalaCikitsâ, pédiatrie

BalaCikitsâ ou Kaumârabhritya, médecine de l'énergie, s'intéresse plus particulièrement aux enfants. Elle décrit les traitements des maladies infantiles, comment les soigner. Elle s'occupe également de la mère : si une maladie infantile a pour cause un problème de lait maternel, il convient que la mère soit traitée pour le bien de son enfant. Elle repose sur un texte fondamental, la KasyapaSamhitâ, qui expose les soins à apporter aux enfants et la façon de les éduquer.

Vocabulaire

– Bala (*neutre*) : force, puissance, vigueur, énergie vitale. Force armée, troupe, armée.

GrahaCikitsâ, psychiatrie et psychologie

GrahaCikitsâ est une branche particulière de l'Âyurveda qui aborde la démonologie (Bhûtavidyâ), elle concerne « *les traitements en vue d'éradiquer les mauvais esprits et les microbes*[1] ». Énonçant les différentes façons de soigner les maladies causées par un sort maléfique, elle présente les incantations, les modes d'exorcisme des mauvais esprits, également les offrandes à faire aux Dieux comme aux démons. Elle explique également comment aborder une personne dont l'esprit est dérangé, décrit les maladies mentales et comment les soigner notamment avec l'hypnose. C'est une médecine plutôt « secrète », qui est appliquée plus particulièrement par des Yogi ou des prêtres guérisseurs.

Vocabulaire

– Graha- : qui saisit, s'empare. *Masculin :* le Saisisseur, Rahu ; planète (qui préside à la destinée) ; démon, influence magique qui s'empare du corps ou de l'esprit, un possédé ; crocodile ; cuiller, cuillerée ; fait de saisir, de recueillir, de s'emparer de ; confiscation, emprisonnement ; poignée, partie par laquelle on tient (un arc, etc.) ; ténacité, effort ; compréhension ; emploi (d'un mot).

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [28].

Ûrdhvanga Cikitsâ, oto-rhino-laryngologie et ophtalmologie

ÛrdhvangaCikitsâ ou Çalâkya, se préoccupe des désordres des yeux, de la gorge et des oreilles et concerne « *les interventions pour les affections sus-claviculaires*[1] ». Elle prend en charge toutes les maladies concernant la sphère ORL (tête, gorge, oreilles, yeux, etc.) et propose les traitements à appliquer.

■ **Vocabulaire**

– Ûrdhva- (*adjectif*) : se dirigeant vers le haut ; élevé, haut (voix).

Çâlyâpahartrika, chirurgie et obstétrique

Çâlyâpahartrika ou Çalya Tantra désigne la chirurgie, concerne « *les opérations pour extraction de corps étrangers*[2] » mais aborde également l'obstétrique. Elle explique comment opérer toute matière étrangère logée dans le corps humain et causant une douleur.

■ **Vocabulaire**

– Çalya (*masculin*) : pointe de flèche ou de lance ; épine, piquant ; tout corps étranger qui pénètre dans la chair et qui fait souffrir.

DamshtrâCikitsâ, médecine des remèdes ou toxicologie

DamshtrâCikitsâ ou Agada Tantra s'intéresse à tout ce qui est toxique pour et dans le corps et concerne « *les interventions pour soulager les effets naturels et synthétiques, les symptômes des intoxications dont l'origine est due à l'ingestion de substances antagonistes*[3] ». Étudiant les substances toxiques des plantes, des minéraux, des animaux, elle traite des poisons et des venins (morsures de serpent, piqûres d'insectes, etc.), des génies épidémiques tels que la peste ou la rage.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [28].
2. CharakaSamhitâ, *ibidem*.
3. CharakaSamhitâ, *ibidem*.

■ **Vocabulaire**
– Damshtrâ (*féminin*) : grosse dent, croc, défense.
– Agada (*masculin*) : absence de mal, santé, remède, simple.

JarâCikitsâ, médecine de longue vie

Comprenant également la gériatrie, JarâCikitsâ ou Rasâyana est une médecine tonifiante qui se penche sur les thérapies de rajeunissement et s'occupe de la préservation de la jeunesse, des forces, de la mémoire ainsi que la longévité. À son origine, elle concernait plus particulièrement « *les élixirs pour fortifier*[1] ».

■ **Vocabulaire**
– Jara (*adjectif*) : vieux, vieilli. Jarâ (*féminin*) : vieillesse.
– Rasâyana (*neutre*) : élixir de longue vie.

VrushaCikitsâ, médecine des aphrodisiaques

VrushaCikitsâ ou Vâjîkarana s'intéresse aux problèmes touchant la sexualité et les maladies affectant le système de reproduction, elle concerne « *les traitements par aphrodisiaques*[2] ». Sa thérapeutique touche la conservation, le renforcement et le rétablissement du pouvoir reproductif. Elle applique les traitements aphrodisiaques. Par ailleurs, elle se penche sur la transmutation des énergies sexuelles pour les anachorètes.

■ **Vocabulaire**
– Vrusha (*masculin*) : mâle, taureau, symbole de la justice ; monture et emblème de Shiva ; acte méritoire, vertu ; sperme. *Vrushana* (*masculin*) : testicules.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [28].
2. CharakaSamhitâ, *ibidem*.

Chapitre 4

Spécificités de l'Âyurveda

Thérapie holistique avant l'heure, l'Âyurveda transige et n'oblige pas car elle pense l'être humain suffisamment mature pour prendre en main sa propre vie. Elle conseille, accompagne, suggère, propose des chemins de réflexion, s'appuyant sur le fait que chaque être humain est totalement responsable de sa vie et par conséquent de sa santé. « *La morale de l'histoire est élémentaire : si l'on aspire au bonheur, il convient d'enrayer la maladie par l'emploi de médecines, avant l'apparition des troubles ou, tout du moins, dès les premiers symptômes*[1]. »

Médecine divine et révélée, elle explore le matériel (corps) et le spirituel (âme), les unissant en une pensée lumineuse et qui n'a de cesse de clamer que l'être est l'Absolu ; elle préconise une voie d'écoute, d'implication et d'engagement de chacun pour son mieux-être. Sa pérennité confirme qu'elle a su pénétrer le cœur de la vie, décrypter l'être humain dans son entièreté et démontrer que, sans le support de la Nature et du Divin, l'existence n'a pas de sens.

Le chemin de la santé

L'Âyurveda a une vue extrêmement précise de ce qu'est la bonne santé et préconise un certain nombre de mesures pour y parvenir. Dans la CharakaSamhitâ, on peut lire : « *La bonne santé*

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XI, [56-63].

(âyus) se résume à la parfaite harmonie du corps, des organes sensoriels, du mental et du Moi (âtman). On lui connaît quelques synonymes tels : conservation (dhâri), vie saine (jîvita), équilibre contant (nityaga), durée (anubandha)[1]. » Il est souligné que le terme « santé » renferme trois expressions synonymes : « *la persistance de la conscience introvertie (cetanâvrtti), le mouvement naturel de la vie (jîvita), le flux ininterrompu d'énergie (anubandha). On y ajoutera tout ce qui permet au corps de survivre (dhâri)*[2]. » Dépassant de très loin notre approche de la santé, cette définition augure l'ouverture d'esprit avec laquelle la conscience thérapeutique et le soin préconisé réfléchissent la maladie et l'être en souffrance.

Médecine de prévention et d'harmonisation

Dès son origine, l'Âyurveda propose une hygiène de vie générale et définit des règles de vie adaptées à chacun tout en respectant les rythmes biologique, énergétique et saisonnier. Elle restaure l'équilibre entre l'être et son milieu, l'esprit et le corps souvent en bataille : entre corps-matière (charnel) et corps-intérieur (spirituel). Elle insiste particulièrement sur l'harmonisation de l'être avec son milieu ambiant et l'univers, préconise le renforcement des défenses naturelles permettant au corps de réagir directement au moindre signe et souligne l'importance de la prévention. Prévenir et anticiper facilite l'application des soins et encourage la guérison. Ainsi, la recherche du bien-être se révèle essentielle pour parvenir à l'harmonisation intérieure, en prêtant attention en particulier à l'énergie du souffle (prâna), car c'est avec lui que toute vie commence : il doit donc être protégé afin de protéger la Vie. D'autres recommandations viennent parfaire cette approche : être et demeurer en harmonie avec l'ordre universel (dharma) et avec Soi (conscience) ; viser la perfection dans la gestion des richesses (artha), entreprendre une activité : le confort matériel est utile, et le travail un moyen de subsistance nécessaire à l'existence ; veiller à la juste perception sensorielle, rester

1. *Ibidem*, Section I, chapitre I, [41-42].
2. *Ibidem*, Section I, chapitre XXX, [22].

attentif aux sens (kâma) et les contrôler si nécessaire ; conserver une vue adéquate en fonction des situations rencontrées ; se libérer de la dualité, etc. « *L'esprit (où domine le sattva), le Soi dans l'individu (âtman) et le corps constituent la triade définissant l'être vivant. La personne ayant pris pleine conscience de cette unité est alors l'Homme essentiel (purusha ou pums), le vrai réceptacle de ce Veda. C'est en cet être-là que l'Âyurveda se manifeste dans tout son éclat*[1]. »

■ **Vocabulaire**

– Artha (*masculin*) : but, cause, motif ; avance pratique, utilité, récompense ; chose, objet ; fait, réalité ; propriété, biens ; affaire, cas ; sens, signification ; membre viril.

– Kâma (*masculin*) : désir, amour, passion ; objet du désir, de l'amour ; Dieu de l'amour.

Responsabilité

Pour la pensée âyurvédique, chacun est entièrement responsable de son état de santé. En effet, tout procède de l'être, de son homogénéité comme de sa concordance intérieure, et provient de sa verticalité, c'est-à-dire de l'entente naturelle entre les quatre Moi (1er Çakra) et le Soi (Çakra supérieurs) : ses racines et sa cime. Le moindre désaccord faisant naître un différend à l'intérieur du corps, veiller à ce que l'accord entre esprit, psychisme et âme soit préservé se révèle donc primordial. Cet accord est toutefois fragile et dépend, pour une large part, de la façon dont l'être appréhende son existence, de son comportement et de sa sensitivité.

Harmonie

Le désir de vie (avoir goût à la vie) et l'espoir vital sont facteurs spontanés d'équilibre. Bien se nourrir, être attentionné à ce que l'on absorbe, pense et ressent favorise la plénitude et suscite la cohésion entre les différents composants de l'être. « *Ce que l'on considère comme salutaire ou sain (pathya) se résume à ce qui ne nuit pas au corps et se trouve en accord avec nos besoins, selon le tempérament de chacun*[2]. » L'une des bases pour préserver l'harmonie est de

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre I, [46-47].
2. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXV, [45-47].

s'alimenter en conscience, c'est-à-dire être attentif au Soi (âtman), savoir entendre les réels besoins du corps sans les réprimer, s'entretenir avec attention, prendre plaisir à la vie et déguster ce qu'elle offre, mener une existence saine en accord avec sa nature, ainsi : « *Celui qui mange sainement et contrôle sa vie et sa santé vivra trente mille nuits (c'est-à-dire cent ans)*[1]… »

Système immunitaire

L'Âyurveda prête une attention toute particulière à la qualité de vie, l'alimentation, l'hygiène personnelle et l'entretien du corps. Préserver l'immunité et renforcer journellement les défenses naturelles du corps est l'un de ses impératifs premiers. Pour ce faire, les aliments, notamment les épices, contribuent largement à la protection et au soutien du système immunitaire. En effet, si l'on apporte une alimentation insuffisante, l'immunité régresse. Les excès en tout genre (exercice physique intensif, jeûne, réactions émotionnelles trop vives, trop manger, etc.) sont considérés comme néfastes et abîmant les défenses naturelles. La diététique âyurvédique insiste grandement sur ce point et se montre extrêmement vigilante sur les qualités nutritives des aliments et l'état d'esprit avec lequel ils sont absorbés par le corps.

Prévention

La prévention est l'un des fers de lance de l'Âyurveda. Si l'on anticipe aux altérations éventuelles, à partir de l'instant où l'on connaît son corps, son mode réactionnel et sa capacité de défense, il est tout à fait possible de devancer la maladie. On peut aussi se prémunir des agressions potentielles provenant de facteurs extérieurs (climatique, environnemental, existentiel), ou tout au moins en atténuer l'incidence, voire en adoucir les effets. Pour cela, l'Âyurveda possède de nombreuses méthodes adaptées à chacun : régimes (diètes, jeûne, cures), rééquilibrage alimentaire, massages, yoga, méditation, écoute et accompagnement spirituel, etc.

1. CharakaSamhitâ, Section I – chapitre XXVII, [348].

Les traitements particuliers à l'Âyurveda

L'Âyurveda soigne avec déférence la personne, en lui prêtant une attention rarement égalée dans les autres méthodes thérapeutiques. Son approche repose sur l'écoute, la confiance, le respect, le service. Les traitements qu'elle conseille doivent respecter les rythmes saisonniers, les cycles du corps, l'alternance des éléments (Dosha). Ne pas aller contre, suivre les mouvements naturels et les temps du corps, ne pas ajouter une souffrance sur une souffrance existante : telles sont les grandes lignes spécifiques de ses différentes thérapies.

Les traitements ne doivent pas être en contradiction avec les Dosha, aussi ils sont pratiqués en fonction du cycle saisonnier et de l'alternance interne des Dosha (horloge corporelle), en tenant compte de leur phase d'aggravation, d'accumulation et d'allégement. Les cures sont effectuées à chaque saison, en fin de période d'aggravation ou d'excitation (prakopa) afin de s'assurer que les toxines sont parfaitement éliminées. Deux autres traitements spécifiques à l'Âyurveda viennent les compléter : Samâna, thérapie de pacification, et Sodhana, thérapie d'élimination.

■ **Vocabulaire**

– Prakopa (*masculin*) : indignation, colère ; tumulte, insurrection.

– Samâna (*masculin*) : un des cinq souffles vitaux localisé dans les intestins et censé activer la digestion. *Adjectif* : pareil, le même, égal, homogène, de la même espèce, identique, conforme ; commun, moyen, médian. *Samânatâ* ou samânatva (*féminin*) : égalité, similitude.

– Sodhana, de Sodha- (*adjectif*) : porté, supporté, souffert.

Pour pacifier Kapha, la thérapie sera appliquée entre la fin de l'hiver et le début du printemps (1er février-1er juin), période d'aggravation de Kapha, d'accumulation pour Pitta et d'allégement pour Vâta.

Pour pacifier Pitta, elle sera effectuée de la fin du printemps à l'été (1er juin-1er octobre), période d'aggravation de Pitta, d'accumulation pour Vâta et d'allégement pour Kapha.

Pour pacifier Vâta, elle sera faite de l'automne au début de l'hiver (1er octobre-1er février), période d'aggravation de Vâta, d'accumulation pour Kapha et d'allégement pour Pitta.

Les six catégories de thérapies

- *Langhana*, thérapie allégeante ou dite de réduction, est une pratique apaisante, relaxante et calmante. Elle pacifie le corps en utilisant le jeûne. Celui-ci est pratiqué en tenant compte de la typologie du patient, de son tempérament et de ses états d'âme. Des diètes personnalisées et monodiètes peuvent également prendre le relais. C'est une méthode de palliation et de purification favorisant l'allégement interne et la diminution des troubles.
- *Brimhana*, thérapie nourrissante ou dite de tonification, est une pratique régénérante et stimulante, elle réactive les fonctions organiques en agissant par le biais de l'alimentation.
- *Rûkshana*, thérapie asséchante, permet de réduire grandement l'Eau et la Terre en excès car elle agit directement sur Kapha (phlegme). C'est une pratique déshydratante amenuisant le trop-plein de liquidité intérieure (fluide, eaux, émotions, stress).
- *Snehana*, thérapie huilante ou dite de lubrification, utilise les massages avec application d'huiles. Elle adoucit le corps, atténue l'Air en excès, en lénifiant Vâta tout en l'apaisant.
- *Svedana*, thérapie échauffante ou dite de fomentation, est employée pour dissoudre Ama (déchets). Méthode chauffante, elle permet par la sudation, en ouvrant les pores de la peau, de disperser les éléments affectés au sein des tissus vitaux, d'éliminer les dénaturations internes tout en réanimant le feu digestif.
- *Stambhana*, thérapie astringente ou dite de retenue, est une pratique rafraîchissante, visant à réduire le Feu excessif, et donc de dulcifier Pitta. Son action de rétention permet de freiner considérablement les flambées intérieures.

Vocabulaire

– Langhana (*neutre*) : fait de traverser, de passer outre ; jeûne. De *langh-* : traverser, franchir, transgresser, éviter.
– Brimhana : de *brh-* (*verbe*) : augmenter, faire accroître, agrandir, fortifier.

– Rûkshana : de rus- (*féminin* : colère) : irrité.
– Snehana (*agent*) : qui éprouve du penchant. De *sneha*- (*masculin*) : caractère huileux, onctuosité, viscosité ; huile, graisse, onguent, corps gras, liquide séminal ; tendresse, affection, amour.
– Svedana (*neutre*) : sueur, transpiration ; fait d'adoucir, d'amollir. De *sveda*- (*masculin*) : sueur, transpiration.
– Stambhana (*agent*) : qui fige, qui immobilise ou paralyse ; qui arrête, supprime ; (*neutre*) consolidation ; fait de paralyser ; d'arrêter (magiquement, *verbe* : stambha-).

Le traitement Samâna

Samâna permet de diminuer Ama (toxémie interne) et pacifier les Dosha. En réduisant les effets nocifs et contraires dus à des excès alimentaires, cérébraux, émotifs, venus encombrer le corps, il désobstrue le flux énergétique, facilitant ainsi le mouvement naturel du Prâna. Cette thérapie calmante concerne les maladies aiguës, souvent inflammatoires et siégeant dans les voies digestives, celles que l'on doit traiter immédiatement, ou dans l'urgence. Elle consiste notamment en l'administration de médicaments pour soigner une maladie ponctuelle, non chronique. Elle favorise la régularisation des aggravations provenant des Dosha en utilisant des remèdes similaires à la maladie.

Le traitement Sodhana

Sodhana permet d'écarter les éléments altérés au sein du corps et de nettoyer l'organisme. En purifiant par voie interne, en utilisant les méthodes de lavement, ce traitement va chercher très profondément les déchets accumulés, qu'ils soient physiologiques, psychiques ou énergétiques. Cette thérapie drainante concerne les maladies chroniques, lorsque le corps s'est installé dans un mode réactionnel singulier et dans la souffrance. Thérapeutique de purification, Sodhana prépare le corps et l'esprit à recevoir les soins et autres cures utiles. Elle permet d'assainir correctement tout en éliminant le déséquilibre du Dosha atteint, notamment en agissant par le biais du canal digestif en le purgeant par les différents orifices en suivant le Panchakarma.

Les cures âyurvédiques

Les cures âyurvédiques sont regroupées sous l'appellation de Panchakarma, thérapie visant à purifier l'organisme par élimination des toxines logées dans le corps et comprenant cinq procédés pour revitaliser et désintoxiquer. Le but de ces méthodes est de rééquilibrer les Dosha ainsi que de prévenir toute nouvelle dysharmonie. Chaque cure fait partie d'un ensemble thérapeutique, elle n'est jamais employée seule ou en dehors d'un traitement, il est donc recommandé de ne jamais les tenter tant que les drainages externe et interne n'ont pas été effectués : « *Tout traitement par les cinq éliminations commencé sans les mesures préparatoires peut non seulement n'avoir aucune action efficace, mais endommager certaines fonctions physiologiques*[1]. »

À noter

Ces soins spécifiques permettent d'aider le corps à se guérir de la maladie car ils agissent sur l'équilibre interne des Dosha, sur l'entretien des Dhâtu (tissus vitaux) en les fortifiant, sur une meilleure élimination des Mala (déchets). Ils peuvent être appliqués en prévention afin d'éviter le retour ou la venue d'un trouble lorsque l'on connaît le terrain du patient ainsi que ses antécédents familiaux le prédisposant à telle expression de maladie. Ils sont préconisés pour préparer le corps à une intervention chirurgicale.

L'Âyurveda vante également leurs capacités de rajeunissement de la peau et des tissus internes. Certains textes évoquent aussi l'impact sur la sexualité ainsi que sur les énergies qui sont revivifiées, redonnant force et vitalité au psychisme, à l'esprit et au corps.

Panchakarma

Panchakarma est une cure typiquement indienne mettant le corps au repos afin de forcer, par diverses stimulations, les organes à se libérer de la toxémie, celle-ci étant généralement générée par une altération cellulaire, énergétique ou sanguine. Le corps, tendant à se polluer facilement, engrange les déchets au lieu de les chasser par les voies naturelles. Cette thérapie de nettoiement vise à la

1. Docteurs Chaturvedi et Singh, de l'Institut des sciences médicales de Bénarès, cités par Gérard Edde dans son ouvrage *Traité d'Ayurveda*, Éd. Trédaniel, 1987, p. 213.

purification et l'élimination des éléments corrupteurs, et à la restauration de l'équilibre interne. Panchakarma est reconnu pour favoriser un bien-être général. Grâce à une régulation alimentaire personnalisée, et par la préparation de l'organisme avant de recevoir les soins, il augmente la résistance immunitaire, régénère considérablement le corps, prévient des maladies potentielles en endiguant les altérations des Dosha et en dispersant à la fois les déchets naturels du métabolisme comme les désordres liés aux éléments et aux amas toxémiques.

Par le biais de massages, purges, sudations, une meilleure hygiène de vie incluant une alimentation saine et mesurée, des exercices physiques, des temps de repos et de détente afin de favoriser un sommeil réparateur, Panchakarma utilise cinq méthodes purificatrices afin de drainer et nettoyer en profondeur le corps : Vasti, le lavement anal ou clystère ; Virecana, la purgation ; Vamana, le vomissement thérapeutique ; Nasya, le lavement par le nez ; et Rakta moksha, la saignée. Le thérapeute choisira un ou plusieurs de ces traitements selon la maladie à traiter. Le lavement anal est plutôt préconisé pour les troubles de type *Vâta* aggravé, le vomissement thérapeutique pour ceux de *Kapha* aggravé et la purgation pour ceux de *Pitta* aggravé.

■ **Vocabulaire**

– Vasti ou basti (*masculin*) : vessie ; seringue, clystère.
– Virecana, de vireca- (*masculin*) : purgation.
– Vamana (*neutre*) : fait d'émettre, de lâcher ; vomissement ; vomitif.
– Nasya (*adjectif*) : nasal, se trouvant dans le nez ; corde passée dans les naseaux, poil dans le nez ; sternutatoire (qui provoque l'éternuement).
– Rakta (*neutre*) : sang. *Adjectif verbal* : coloré, peint, teint, coloré en rouge, rougi, rouge. Passionné, épris, énamouré, charmé par. Aimant, cher, aimable, agréable. *Rakta moksha* : libération du sang.

Vasti, le lavement anal

Dans l'Âyurveda, le clystère est présenté comme la meilleure des cures. C'est une thérapie qui peut soulager bon nombre de troubles. Conseillée en complément lors d'une cure de drainage, dans la réjuvénation ou encore dans les maladies dues à des souffles vitaux perturbés (de type Vâta), on peut noter les

effets produits sur l'organisme comme une meilleure élimination des déchets, un feu digestif équilibré, une sensation de légèreté au niveau de la sphère abdominale et une nette diminution des symptômes.

Avant d'administrer le clystère, il faut préparer l'organisme à ce lavement particulier. Le matin, il convient de masser le corps avec une huile végétale, de prendre un repas léger et marcher un peu. Ensuite, il est possible de procéder au lavement. Celui-ci doit être suivi d'un jour de diète. On peut renouveler trois jours l'ensemble de la méthode.

> **À noter**
>
> Sont utilisés deux types de clystères : huile et décoction de plantes. Celui à l'huile est recommandé notamment lors de dysfonctionnement intestinal, d'un feu digestif trop puissant et en cas de rate dilatée ; celui en décoction de plantes convient mieux dans les fatigues où apparaît une perte de la vitalité, lors de troubles nerveux ou de douleurs rhumatismales, et dans toutes les maladies provenant d'une énergie Vâta aggravée.

Il y a cependant des contre-indications : lors de fausses couches, juste après le repas, lors de gastro-entérite, après le vomissement thérapeutique, dans les états fiévreux, en cas de perforations intestinales ou de calculs urinaires, lors de fatigue extrême avec faiblesse générale.

Virecana, la purgation

La purgation dissipe les amas produits par l'énergie de Pitta, en chassant les toxines qui n'ont pas pu être éliminées par d'autres moyens. Elle apporte de la légèreté au corps, affine les organes des sens en les rendant plus clairs.

Quelque six cents plantes, dont l'action correspond à la purgation, sont citées dans la CharakaSamhitâ. Les racines amères (pissenlit, radis noir, gentiane), le chardon Marie, les jus de raisin ou de pruneaux, les graines de lin ou de séné, l'huile de ricin peuvent convenir.

On peut procéder à une décoction concentrée avec du miel à absorber le soir. Le dosage dépend de chaque personne. La

purgation ne doit pas être excessive sinon elle peut déclencher de la fatigue, des insomnies, le hoquet, des sensations d'engourdissement ou de dépression. Elle est à éviter chez les enfants, les personnes âgées, durant la grossesse, en cas de grande faiblesse ou lors de diarrhées violentes.

Vamana, le vomissement thérapeutique

La méthode touche l'estomac où s'accumulent les toxines provenant de Kapha aggravé. La vomification permet au corps de chasser les déchets agglutinés et retenus par le trop-plein d'humidité propre à l'énergie Kapha. Elle dégage les poumons et la gorge, dissipe les sensations de somnolence, apporte un peu plus de légèreté au corps, redonne de l'appétit, notamment le goût des saveurs.

Pour préparer le corps, on doit manger un peu de riz blanc, un yaourt, le tout très salé afin d'exciter l'énergie Kapha en l'aggravant fortement. L'application de compresses chaudes sur le thorax, l'estomac, le haut du dos permet d'appeler la montée toxémique. Ensuite, on doit boire jusqu'à plus soif une décoction concentrée de réglisse et de miel. Il est préconisé de vomir de quatre à huit fois. Après la vomification, il est conseillé de faire une diète sur deux jours, en évitant de surcharger l'estomac avec de la nourriture solide.

Vamana est conseillée lors d'indigestion, de vertiges chroniques, de rhume, toux, rhinite, angine, diarrhée, nausée et diarrhée, d'états fiévreux, de diabète. L'Âyurveda recommande son utilisation également dans les cancers, les maladies cardiaques, les maladies de peau, l'épilepsie, les tumeurs buccales, le déséquilibre mental et l'anorexie. Les pathologies touchant la sphère hépatique et intestinale sont concernées par cette technique.

Toutefois, elle est contre-indiquée lors de tumeurs abdominales ou d'ulcères à l'estomac, chez les petits enfants et les personnes âgées, lors de faiblesse extrême, dans l'anémie ou les hémorragies de la sphère ORL. Elle ne doit pas être associée à la purgation.

Nasya, le traitement par le nez

Le traitement nasal permet de disperser les maladies situées dans la sphère ORL (oreilles, nez, gorge, tête, dents). Il peut être appliqué en prévention de rhumes, mais jamais dans la phase aiguë.

Porte du cerveau et de la conscience

Le nez est un lieu essentiel pour l'entrée du Prâna. Les narines sont « *la porte du cerveau et de la conscience* », selon les textes. Tout trouble affectant la circulation des souffles vitaux peut faire naître des perturbations particulières : sécheresse du nez, troubles oculaires et autres maladies des yeux, sinusite, laryngite, nervosité excessive, anxiété, perte de l'odorat, trouble de la voix.

Nasya consiste en l'administration de gouttes d'huile végétale à raison de quatre gouttes (huit au maximum) par narine. La personne doit être allongée, la tête légèrement renversée vers l'arrière. L'huile doit descendre dans la gorge et être conservée quelques minutes avant d'être crachée. En plus des huiles, on peut utiliser des poudres de plantes pour traiter Kapha, ou encore du lait tiède pour traiter Pitta. Cette méthode convient bien pour disperser les troubles dus à l'aggravation de l'énergie Vâta.

Rakta moksha, la saignée

La saignée est la 5e et dernière méthode. Acte médical, elle doit être employée après les autres. Appliquée par un thérapeute averti, elle demande une excellente connaissance des points de saignée âyurvédiques correspondant aux points vitaux (marma). Considérée comme capable de renforcer le système immunitaire, elle présente d'indéniables propriétés pour améliorer la toxémie sanguine ainsi que les troubles osseux.

Partie II

La géographie du corps

Les penseurs de l'Inde regardent le corps comme l'instrument privilégié pour la réalisation spirituelle, une Terre regorgeant de richesses insoupçonnées où sommeillent âme et conscience. Il n'est nullement une entrave pour l'épanouissement de l'âme, ni une muraille dressée sur le chemin de l'esprit.

Par sa naissance, l'être découvre les possibles de la corporéité et de la matérialité. Le corps est observé et entretenu ; on lui prodigue attention et soins, car le corps est ici reçu comme le lieu de témoignage divin. À la fois temple, maison de vie et champ à ensemencer que l'on se doit de labourer, cultiver et sillonner afin de permettre l'alliance alchimique entre la Matière et l'Univers. Structure énergétique organisée établissant des modes de relations humaines avec son environnement, la corporéité est réalité constitutive du Vivant et voie vers la connaissance du Soi Absolu et individuel.

Chapitre 5

Le corps révélé

La perception indienne du corps dépasse de très loin la seule matérialité charnelle et anatomique. Regardé comme une combinaison de structures internes et externes physiques, physiologiques, biologiques, bioénergétiques, quantiques, vibratoires, autour et dans lequel se meuvent énergies, formes, couleurs, artères subtiles, force vitale et principe de vie, le corps humain est une réplique en miniature de l'univers. Matière à l'épanouissement spirituel, sa révélation établit des correspondances entre ses composants organiques et ceux de l'univers. Curieuse entité peuplée d'impressions, dotée de perceptions, affectée de sensibilité, il est appréhendé avec attention et un soupçon de recueillement, car il est le réceptacle accueillant l'âme, une fraction du Divin, une façon d'accéder à l'Absolu, de s'éveiller à *Celui* qui somnole en lui.

L'incarnation, un désir de l'âme

Toute vie est descente dans la matière, prise de corps, incarnation, acte sacré, émanation de l'Absolu. La corporéité est une expérience intime pour se rapprocher du Divin. Pour la pensée indienne, l'âme préside à la source de toute conception et à la fécondation, l'être humain naissant de son désir ; c'est par elle que le corps prend forme et que l'esprit se manifeste. Pour que la vie apparaisse dans toute sa générosité, l'âme doit prendre corps afin de célébrer le Vivant et d'intégrer l'énergie cosmique. Sans ce corps-matière, l'âme serait brûlée tant l'expérience du divin est intensité et déchirure.

Faire un enfant, donner la vie est un acte amoureux conscient et spirituel. L'embryon se forme sur le désir de l'âme qui s'installe. Le corps réel s'édifie grâce à la force du Souffle (Âtman), et c'est l'âme qui va réunir tous les éléments physiques, vitaux, et psychiques nécessaires à la constitution d'un être vivant, celui-ci formant un ensemble de pouvoirs divins et d'énergies. « *Quand ainsi développé, l'embryon est arrivé à la taille d'une masse de chair, le vent (le) pénètre uni à l'Âme suprême, puis il émet et sustente les membres, en se développant, lui qui résidant dans le corps, se divise en cinq parties en s'accroissant encore*[1]… »

Les diverses étapes

La gestation

Pour la sagesse de l'Inde, l'instant de la fécondation est ardeur de l'amour et enfantement spirituel : concevoir un enfant est un acte sacré, le fruit d'une alchimie humaine et divine, en quelque sorte le dénouement suprême d'une germination du Divin.

L'Eau, le sperme, ici identifié à Soma, constitue pour une grande part l'embryon : il est le « Mangé ». Le Feu, assimilé au sang menstruel, est la source de chaleur pour l'embryon : il est le « Mangeur » de Soma : enfanter est cueillir le Feu. Dans les Upanishad, la procréation provient de la rencontre de la matière, de l'âme individuelle et du Purusha (principe premier de la Nature) : « *Il* [le Purusha] *connut : En vérité, je suis la création, car c'est moi qui ai tout produit. Ainsi il fut la création. Il a part à la création, celui qui sait ainsi. Puis il frotta ainsi ; et de sa bouche comme matrice, avec ses mains, il produisit le feu. C'est pourquoi bouches et mains sont sans poils à l'intérieur ; car la matrice est, à l'intérieur, sans poils. Tout ce qu'il y a d'humide, il le produisit de son sperme : c'est le soma. En vérité, tout sans exception, ici-bas, est manger ou mangeur. Soma est manger, Agni est mangeur*[2]. »

1. Jean Filliozat, *La force organique et la force cosmique dans la philosophie médicale de l'Inde*.
2. Brihad-Âranyaka Upanishad, I. 4, 5-6.

■ **Vocabulaire**

– Soma (*masculin*) : jus (obtenu par pressurage) de la plante et de la plante Soma (sorte d'asclépiade ?) qui sert, mélangée à l'eau et purifiée, au sacrifice de type védique ; personnifiée en divinité. Identifiée à la lune (et au dieu Lune). *Soma* (*neutre*) : ambroisie.

La fécondation

La fécondation est un bouillonnement où s'agitent énergies, souffles, eaux et flammes. Énergie sacrée, l'énergie procréatrice est Rasa, le suc, l'essence cachée lovée dans le cœur et les reins. Par l'union de l'Eau et du Feu, le corps physique se forme ; par l'alliance de l'Air et de l'Espace, et l'énergie des Guna, le corps subtil se transforme. L'Air, né de Purusha, est l'étoffe sacrée : c'est sous son impulsion que l'âme individuelle s'unit à l'âme suprême, et sous celle des trois Guna que l'âme (Âtman) se trouve liée au corps.

Dès la fécondation de l'être, l'âme est manifeste. Elle prend terre, et par la saisie du corps, elle témoigne de l'Absolu (Brahman). En créant l'individu, elle rend perceptible l'Immuable. Elle se laisse transparaître par la pensée *Je*, est capable de se révéler sous d'infimes possibilités entraînant ainsi l'être dans l'existence conditionnée. Réunissant les énergies et composants physiques, vitaux, mentaux, l'âme constitue l'être vivant.

La naissance

Traditionnellement, en Inde, la femme accouche debout, l'enfant arrive à l'existence tête en bas, la fontanelle (7ᵉ Çakra) vers le sol. Il est reçu dans les mains du père et est retourné, puis assis sur la main, il est présenté au monde, aux quatre points cardinaux et aux déités. Le siège de Brahmâ (1ᵉʳ Çakra, cœur-racine) est ainsi assuré, les quatre « Moi » potentiels de l'être – représentés par les quatre visages de l'Absolu –, peuvent prendre possession de la matière. Vivre devenant dès lors un besoin corporel engendrant la nécessité de se nourrir, l'être-corps se développe, bâtissant sa force autour de l'ego et de l'appétit d'être.

Les vents de l'âme

Les Indiens ne craignent pas de penser l'âme à plusieurs niveaux ni de la concevoir comme l'Identique du Divin puisque tout procède d'elle. Ainsi, elle possède la particularité de projeter le monde (ciel, terre, corps) et d'y entrer. Elle attire l'être vers le Soi, perce l'esprit pour l'éveiller à l'Être suprême. Elle est la puissance cosmique qui emplit l'Espace (élément, Âkâsha) afin de créer l'univers et ce par quoi l'univers se manifeste. Elle est la force de vie et ses substances, les fluides vitaux, les cinq souffles fondamentaux : prâna, samâna, udâna, vyâna et apâna. Ce sont cinq vents dynamiques, purs et organiques qui étayent le corps, soutenant le psychisme, animant le corps, guidant l'esprit, harmonisant les sens. Instruments nécessaires à l'animation de tout être, ils rendent manifestes les désirs.

Vocabulaire

– Prâna- (*masculin*) : du verbe *pran* : respirer, vivre, souffler. Souffle, respiration, souffle vital (au nombre de 5), principe vital, ensemble des souffles vitaux, vie, organe des sens. Toute personne ou chose aussi chère que la vie. Vigueur, énergie, pouvoir.

– Samâna (*masculin*) : un des cinq souffles vitaux localisé dans les intestins et censé activer la digestion. *Adjectif* : pareil, le même, égal, homogène, de la même espèce, identique, conforme ; commun, moyen, médian. *Samânatâ* ou samânatva (*féminin*) : égalité, similitude.

– Udâna : de *Udanc-* (*adjectif*) : dirigé vers le haut, qui va en haut ; qui va ou qui est au nord. *Féminin* : Nord.

– Vyâna (*masculin*) : souffle diffus dans le corps.

– Apâna (*masculin*) : souffle de haut en bas, respiration en général, anus.

- **Prâna,** le souffle vital, est le vent vital ou « vent du devant », la force agissante lors de l'inspiration, nourrissant et rythmant le corps, animant la déglutition et la respiration. Siégeant dans le cœur, les poumons, la tête, les oreilles, le bout du nez, la langue et les orteils, il avive les fonctions cardiaques, du cerveau et des sens, meut l'énergie des veines, artères, nerfs et lymphe.
- **Samâna,** le « vent concentré » ou homogène, active Agni (le feu digestif), préside à la digestion et dirige l'assimilation. Il différencie les éléments lourds des éléments subtils provenant des nourritures (aliments, pensées, sensations, etc.). Siégeant

dans le cœur, l'estomac, les intestins, la région ombilicale, les articulations, les canaux sudorifères et les voies urinaires, il disperse et évacue les accumulations psychiques.

- **Udâna,** le « vent vers le haut », nourrit la force physique et produit la parole (mot, son, chant). Il suscite les battements internes du corps (tempes, tête). Siégeant dans la gorge, le larynx, la tête, le front et la région ombilicale, il véhicule les pensées de l'esprit, l'aidant à digérer les expériences.
- **Vyâna,** le « vent diffus », anime la circulation des fluides et les mouvements corporels, déliant les membres, et accueille l'énergie extérieure, la répartissant dans l'organisme. Il favorise les autres vents en les répandant dans le corps. Il régit le bâillement et le cillement des paupières, élimine la sueur stagnant dans les pores. Siégeant dans tout le corps et les couches de l'épiderme, il accentue le flux sanguin, l'écoulement du chyle et de la lymphe.

■ **Vocabulaire**

Le chyle provient des canaux lymphatiques de l'intestin grêle. C'est un liquide laiteux, une sorte de suc composé de lymphe et de graisses, présent lors du processus digestif.

- **Apâna,** le « vent vers le bas », facilite l'élimination des déchets (excréments, pensées corruptrices, émotions destructrices, etc.). Il entraîne l'érection et l'éjaculation, permet de porter l'embryon à son terme. Siégeant dans le rectum, la vessie, les organes génitaux, le gros intestin, le dos, la nuque, les cuisses et les pieds, il protège et conserve l'ordre interne.

Les Dosha

Tout être humain est constitué des cinq éléments cosmiques, répartis en des proportions différentes selon chacun. Cette répartition va déterminer la nature profonde de chaque être, agençant sa constitution de base ou Dosha, le terrain et son mode réactionnel, la force vitale en un Tout unique. L'Âyurveda distingue trois Dosha agissant chacun sur les plans corporel, sensitif, cérébral (esprit) et spirituel (âme). Principes qualitatifs composant tout être, ils gouvernent

l'ensemble des fonctions physiologiques et psychologiques de l'être humain, formant les trois constituants corporels appelés **Vâta**, **Pitta**, **Kapha**, issus des cinq éléments couplés (Espace, Air, Feu, Eau, Terre), et venant régir la délicate relation corps – esprit – âme. Un équilibre relatif des trois Dosha préexiste à la naissance. Ils sont potentialité, alternative et choix qui s'exprimeront en fonction de la façon dont l'être va extérioriser, incarner et développer sa destinée.

■ **Vocabulaire**

– Dosha (*masculin neutre*) : imperfection, défaut. Vice, faute, erreur, manquement. Manque, inconvénient, désavantage. Transgression, tort, péché, crime, outrage. Dommage, effet désastreux, conséquence fâcheuse. Malignité, méchanceté. Fait de dénigrer, accusation, reproche. Défaut de style ou de composition. Soir, obscurité. *Dosha guna* : bonnes et (ou) mauvaises qualités.

Si l'Âyurveda précise qu'à la naissance, chaque être est constitué d'un seul Dosha demeurant constant durant le cours de l'existence, il est très rare toutefois d'être un tempérament pur. D'ailleurs, les penseurs indiens l'avaient déjà remarqué il y a quelque trois mille ans, en expliquant qu'un être ne pouvait plus être formé d'un seul et parfait Dosha en raison des mélanges existants. Par cette expression de « mélange », ils entendaient les unions entre peuples différents (l'Inde est un patchwork de tribus), les modifications climatiques déjà notables à l'époque, les voyages et les déplacements de populations (phénomènes habituels en Asie), les changements de nourriture, l'apport d'ingrédients provenant d'autres régions, etc. Ils ont également insisté sur le fait que cet ensemble de facteurs perturbants a bouleversé de façon sensible et non négligeable le terrain de chaque personne.

Variations constitutionnelles

Bien que l'être se bâtisse à partir d'un Dosha singulier, au long de son histoire et en fonction des événements rencontrés, il oscille vers une ou deux variations constitutionnelles. Tout événement, même le plus infime, détient le potentiel de modifier nettement notre nature, bien que l'on n'en ait pas toujours réellement conscience.

Actuellement, d'autres agents viennent s'ajouter, comme les régimes mal appropriés, les produits de synthèse entrant dans les aliments, les médicaments de source chimique, les virus et génies épidémiques, les drogues, les traitements lourds et certains

examens médicaux : chimiothérapie, radiothérapie, rayons X, IRM, scanner, etc. Bien qu'indispensables pour le traitement de maladies graves, les influx des rayons touchent profondément le ou les Dosha en les modifiant de façon conséquente, parfois irréversible. Il en est de même pour les irradiations, le nucléaire, les pesticides et insecticides agricoles, la pollution industrielle et militaire ou encore celle de l'eau, etc. Bien que le corps ait suffisamment de puissance énergétique et vitale pour faire face à ces intrus, il n'est pas avéré qu'il puisse sur le long terme avoir l'aptitude, et surtout le temps, de s'adapter.

■ **Vocabulaire**

Les produits de synthèse sont des substances chimiques autorisées tels que les additifs alimentaires (les fameux « E », 150 répertoriés), conservateurs, agents antioxygènes, agents de texture, colorants, exhausteurs de goût, etc.

Mode réactionnel et terrain

Un Dosha inné (voire deux) marque le terrain, définit l'assise de la vie psychosomatique (sentiments, émotions) et transcrit les humeurs, qu'elles soient organiques ou psychiques. Les textes indiens parlent de manquements, d'imperfections ou d'erreurs : Dosha évoque ainsi un défaut de style ou de composition. Marque de fabrique au sein de laquelle s'inscrivent les mémoires héréditaire, génétique, familiale, ancestrale, émotionnelle et karmique, il signale également un élément en dysfonctionnement et une maladie désignée.

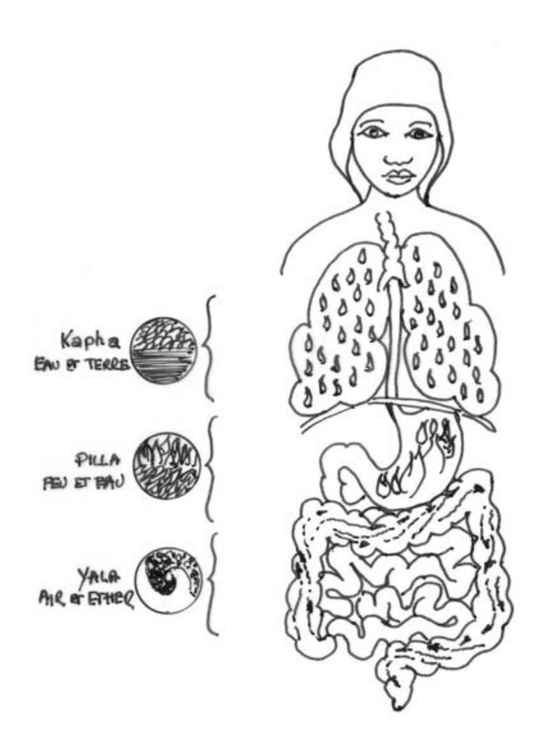
Les Dosha définissent la disposition réactionnelle et d'accommodement aux fluctuations de l'existence, propre à chacun. Par leur biais, l'être s'adapte, s'ajuste et module ses réactions. Les Dosha intéressent le mode réactionnel du corps face à la maladie, touchant la physiologie, la nutrition, le psychisme (émotions, affectivité, façon de penser, etc.) tout autant que la conscience spirituelle. Lieux d'action vitale, toute perturbation, agitation ou trouble dans l'un d'eux possède la capacité de créer un désaccord interne, un déséquilibre fonctionnel et une dissonance énergétique. L'élimination naturelle des altérations et des résidus (physiologique, biologique, énergétique, émotionnel ou encore

psychique) se trouve alors interrompue, engendrant un désordre qui se manifestera la plupart du temps sur un plan organique. Ce désordre momentané risque alors de procréer une difficulté potentielle : le corps bute sur un obstacle. S'il est fragilisé, déstabilisé ou affaibli, une dysharmonie peut apparaître. Elle pourra, à son tour, devenir maladie possible.

Caractéristiques des Dosha

Les Dosha, au nombre de trois, se composent de façon suivante : Vâta constitué des éléments Espace et Air, définit le type sanguin ; Pitta, éléments Feu et Eau, définit le type bilieux ; Kapha, des éléments Eau et Terre, avec une subdivision : l'Eau en prédominance engendre un Kapha dilaté dit de type lymphatique ; la Terre en prédominance génère un Kapha rétracté dit de type nerveux. Il est assez rare, en effet, que les éléments formant un Dosha soient en équilibre parfait et en rapport égal.

Les Dosha dans le corps



Dans un premier temps, on peut dire que Vâta agit sur tous les mouvements des fluides corporels (souffle, urine, selles, aliments, etc.), Pitta joue sur l'ensemble des processus physico-chimiques tels que la digestion ou la perception des sens, et Kapha touche plus particulièrement l'hydratation du corps. Nées de l'observation et de la connaissance réunissant expérimentation thérapeutique, réflexion philosophique et déduction méthodique, ces dispositions sont des jalons, des points de repère permettant de reconnaître les modes réactionnels propres à chacun.

L'Âyurveda a alloué aux trois Dosha un certain nombre d'adjectifs venant les caractériser et définissant leurs particularités. Les caractéristiques présentées ci-après décrivent les grandes lignes de chaque tempérament. Elles sont les tendances prédisposant la personne à exprimer telle ou telle qualité. Orientation, indice ou proposition d'être, elles ne sont en aucun cas arbitraires, figées et définitives. Ici, est évoqué le Vivant, où tout ce qui est doté de vie se meut, évolue, se transforme, se modifie et est relatif. L'adéquation impeccable à la description de chacun des Dosha est rarissime, tout comme l'équilibre parfait (c'est-à-dire l'instant où les trois Dosha sont en équivalence) se réalise pour l'immense majorité d'entre nous au moment de la mort.

Vâta

Vâta est avant tout la mobilité, le mouvement, l'ensemble des mouvements biologiques de l'organisme : battements, pulsations, pouls, spasmes, palpitations, qu'ils soient amples ou petits. C'est le mouvement au sens large du terme (intérieur, organique, mental, psychique, etc.) et l'espace au sein duquel le mouvement se produit. Vâta est tout ce qui évolue, respire, rythme le métabolisme (la respiration, l'élimination, le rythme cardiaque, les échanges intracellulaires, etc.). Il influe sur le système nerveux, le gros intestin, la vessie (qu'il stimule), les os, la peau, les oreilles et les cuisses.

Pitta

Pitta désigne la bile, la chaleur et la transformation de la chaleur. Il agit sur le métabolisme et les sécrétions ainsi que sur les assimilations des expériences mentales. Il est la force qui régit l'énergie physique, la digestion, l'absorption et l'assimilation. Il active le

foie, stimule l'estomac, tonifie le pancréas, aiguillonne le duodénum et l'intestin grêle. Sa puissance apparaît dans les yeux, la qualité de la chaleur vitale interne et au niveau de l'éclat de la peau.

Kapha

Kapha marque le flegme (lymphe), la charpente de tout et tout ce qui est solide dans le corps. C'est la puissance stabilisatrice de l'organisme pouvant aller jusqu'à l'inertie et l'apathie. Kapha est la force structurante du corps qui relie les éléments constituant notre organisme entre eux, active la force immunitaire. Il lubrifie les articulations, humidifie la peau et la rate, apporte de la vitalité aux tissus vitaux. Il soutient l'énergie du cœur et des poumons. Kapha se trouve dans la poitrine et la gorge, le cou et la nuque, la langue et le nez. Il réside dans les tissus adipeux, l'hypothalamus, les fluides corporels et les articulations.

Fonctions naturelles

Vâta crée les réflexes et stimule les nerfs, transmet les impulsions sensorielles au corps et à l'esprit. Il apporte enthousiasme et créativité, les émotions et les pensées s'expriment par ses élans. Il fait couler les larmes, suscite les battements du cœur, encourage l'inspiration et l'expiration, incite les fonctions motrices à s'animer, agit sur la force de vie et maintient la conscience grâce au prâna. Il soutient la circulation du sang, celle de l'oxygène et des substances nutritives, accompagnant les sucs digestifs et favorisant une élimination normale des déchets. Il effectue la transformation subtile et énergétique des tissus vitaux, active l'éjaculation et la sortie facile du fœtus hors de la matrice.

Pitta mène toutes les transformations se produisant à l'intérieur du corps et dans l'esprit. Il modifie, résorbe, assimile, permet de comprendre les impulsions sensorielles, d'incorporer les pensées. Il anime l'intellect, suscite la discrimination et la juste compréhension des choses, excite le raisonnement, apporte la joie et la confiance. Il agit sur la digestion, l'absorption et l'assimilation des nourritures : Pitta dévore (aliments, émotions, idées, etc.) et tend à s'identifier parfois beaucoup trop à l'autre en s'appropriant son histoire. Il crée la sensation de faim et de soif, développe

l'appétit en le rendant parfois excessif. Il équilibre la température du corps, intensifie l'éclat des yeux, de la peau et de l'intelligence, accentue la vision (chez Pitta, tout passe en premier par le regard).

Kapha lubrifie et protège l'organisme, distribue la chaleur à l'ensemble du corps, lui donne fermeté et densité. Il veille sur les muqueuses par sa qualité d'onctuosité, apporte douceur et rondeur au corps et à l'esprit qu'il sécurise et rassure. Il approvisionne le corps avec tout ce qui lui est nécessaire pour être endurant et fort, agit sur la longévité des cellules et sur le sommeil, stimule la mémoire et intensifie le sentiment de compassion.

Facteurs aggravants

Vâta est aggravé par le froid prolongé ou les variations brusques de température, le manque de sommeil (Vâta tend à retarder le moment de dormir : il dort peu ou mal), les veillées tardives et le travail nocturne. Vâta est un être complexe qui a besoin de repos et de calme, d'habitudes mais qui est capable de réfléchir, d'étudier, d'écrire, de travailler tard dans la nuit (autour de minuit est le moment où son esprit est le plus créatif et actif). Les soucis, l'anxiété, les chagrins (qu'il réprime), la peur du lendemain ou de l'inconnu agissent fortement sur son moral. Le « trop » le fatigue : trop de voyages, de déplacements, d'exercices, exagération des sens, de stimulants (alcool par exemple) et de nourritures « froides » (Vâta est attiré par le glacé, les saveurs piquantes, astringentes et amères qui accentuent ses tendances naturelles). Le jeûne, les lavements internes fréquents lui sont nocifs ainsi que la suppression des besoins naturels : Vâta se sent toujours mieux après avoir éliminé (selles, urine, règles, sang, larmes, émotions, etc.). Vâta se sent moins bien en automne et au début de la saison froide : il a souvent du mal à s'adapter et à franchir les changements saisonniers, il est souvent aggravé lors d'un passage d'une heure à une autre.

Pitta est aggravé par la chaleur et la saison chaude qui le fatigue extrêmement ; les nourritures riches, le sel (vers lequel il est attiré naturellement), les viandes rouges, les saveurs épicées et aigres (acides) augmentent son feu intérieur, renforçant ses tendances

colériques, son irritabilité et son autoritarisme. L'irrégularité des repas, les médicaments, l'alcool, la peur de l'échec (Pitta est orgueilleux), le fait de faire des efforts physiques en milieu de journée sont autant de facteurs le déséquilibrant ; le travail intellectuel intensif et le flot de pensées abîment son énergie.

Kapha est aggravé par le froid, la saison fraîche, le vent et les courants d'air : il prend froid facilement, s'enrhume pour un rien ; par la sieste (qui est pourtant sa tendance naturelle), le sommeil excessif (dix à douze heures lui semblant nécessaires pour se sentir reposé) et le manque d'exercice (Kapha tend à se figer, à se scléroser), le fait de ne rien faire et de continuer à manger alors qu'il est rassasié. Kapha mange trop et mal (déséquilibré) : il est attiré par le sucré, la viande, les graisses, les fritures, le lait, le fromage qu'il ingurgite en excès : Kapha est avide (de tout) ; les tranquillisants et les sédatifs renforcent l'asthénie naturelle de son esprit ; le doute, les émotions (qu'il ressasse et dans lesquelles il se complaît), la possessivité et le manque de compassion le corrompent.

Physique des Dosha

Chaque Dosha présente des caractéristiques particulières permettant de les distinguer les uns des autres.

Vâta a la peau fine, à tendance sèche et au teint frais. Ses tissus peuvent être rêches. Les cheveux sont fins et abondants, foncés en général, bouclés ou crépus, voire secs. Vâta présente une grande sensibilité au vent qui peut modifier la tessiture de sa peau comme l'état de son cuir chevelu. Le visage est long, parfois anguleux, avec un menton souvent peu développé. Le cou est mince voire maigre chez certains. Le nez est étroit, asymétrique, petit ou long, bombé ou crochu. Les yeux ressemblent à une fente, ils sont enfoncés, petits ou étroits, de couleur foncée (vert, marron, gris), la lueur de la prunelle est froide, pénétrante, variable en fonction des émotions, les paupières supérieures peuvent tomber. La bouche est étroite, les lèvres sont serrées ou minces, voire craquelées (par sécheresse), la lèvre inférieure peut être prédominante. Le corps est mince, svelte,

pouvant présenter une maigreur reconnaissable, avec des hanches et des épaules étroites, les articulations sont proéminentes et la stature est plutôt grande, plus rarement petite.

Pitta a la peau douce, claire et chaude, rougissant facilement au soleil et prédisposée aux taches de rousseur ou aux grains de beauté. Son teint est brillant, voire lumineux, les rides apparaissent très tôt, notamment autour des yeux et sur le front (rides horizontales). Les cheveux sont fins, doux, peu abondants, de teinte plutôt claire (châtain, blond ou roux), ils peuvent blanchir prématurément. Le visage est de forme triangulaire ou de cœur, le menton souvent pointu. Le cou est moyen, le nez également, il peut être pointu, droit et long parfois. Les yeux sont réguliers, de couleur claire (bleu, bleu-vert, vert, gris perle, noisette), la lueur de la prunelle est vive, chaude, intense et dansante. La bouche est régulière, les lèvres sont souvent entrouvertes. Le corps est harmonieux, les épaules sont souvent développées comme le thorax, les articulations peuvent saillir et la stature est moyenne.

Kapha a la peau épaisse, froide, souvent grasse ou pâle. Les cheveux sont épais, frisés ou bouclés, parfois ondulés, lustrés ou brillants, de couleur foncée (noir ou châtain) en général. Le visage est large ou carré, plein ou rond. Le cou est solide, parfois presque inexistant (on parlera d'un cou de taureau). Le nez est épais, rond, aux narines amples. Les yeux sont grands, ronds ou larges, de couleur bleu foncé, marron profond ou noir, la lueur des prunelles est séduisante, voire prenante. La bouche est grande, les lèvres sont sensuelles, voire épaisses et humides. Le corps est imposant, souvent bien proportionné, les épaules sont larges et les hanches fortes, les articulations sont grosses et bien formées, et la stature est grande et robuste ou petite et râblée.

L'oscillation de Kapha

– *Kapha dilaté* a le corps plutôt rond, fort, pouvant présenter de l'obésité ou une tendance à la surcharge pondérale. Ses mouvements sont lents, pesants. Les cheveux sont de préférence fins. Kapha dilaté peut perdre ses cheveux assez jeune, notamment sur le dessus du crâne (chez les hommes) ou au niveau des tempes (chez les femmes). La peau est lisse à tendance grasse, la chair est

abondante. Le thorax peut être plus important que les jambes, la taille est inexistante. Gros mangeur, ayant besoin de grandes quantités de nourriture pour être rassasié, pouvant verser vers la boulimie, c'est un être qui n'aime pas être bousculé ni dérangé dans ses habitudes.
– *Kapha rétracté* a le corps plutôt anguleux et sec, tendant à la maigreur, les épaules souvent voûtées. Ses mouvements sont rapides, sa démarche peut être sautillante. Les cheveux sont de préférence épais. La peau est délicate, à tendance sèche. Le visage a une apparence émaciée. Le thorax est étroit, fermé, resserré sur lui-même. Les côtes peuvent pointer. Absorbant les aliments en petite quantité, il peut être privé sans problème de nourriture ou de boisson pendant un certain temps. C'est un être prédisposé à l'anorexie et qui a beaucoup d'inhibitions. Sursautant facilement, il tend à vouloir disparaître, à se fondre, craint la foule, la multitude, et a peur du contact physique, n'aimant pas être touché.

Particularités des Dosha

Chaque Dosha présente des particularités bien spécifiques permettant de déterminer la nature constitutionnelle prédominante, l'humeur déficiente et le trouble comme le dysfonctionnement d'un ou de plusieurs éléments.

Le pouls

- *Le pouls de Vâta* est mobile comme un serpent ou une sangsue. Il est glissant, versatile, apparaissant ou disparaissant rapidement. En phase d'aggravation, son pouls sera rapide, irrégulier, dur, tendu, vigoureux, fin ou épais, pouvant disparaître lorsque l'on accentue la pression, nerveux ou délicat.
- *Le pouls de Pitta* est sautant comme un corbeau, un moineau ou une grenouille. Il est vif, rapide, inconstant. Il sautille et tressaute aisément. En phase d'aggravation, son pouls sera hâtif, leste, très tendu, puissant, très fin ou au contraire consistant et rude.
- *Le pouls de Kapha* se déplace comme un cygne ou un pigeon. Il est coulant, tout en rondeurs, profond, passager, parfois difficile à percevoir surtout chez Kapha rétracté. En phase d'aggravation, son pouls sera lent, discontinu ou saccadé, faible et mou, voire sans tonus, ample, étendu et glissant.

Les lèvres

- *Les lèvres de Vâta* sont plutôt fines et sèches. Elles se fissurent aisément et tendent à se dessécher dès la moindre variation émotionnelle ou climatique.
- *Les lèvres de Pitta* sont colorées et bien rouges. Elles s'ulcèrent facilement et s'enflamment, surtout lorsque Pitta ne parvient pas à exprimer une pensée ou qu'il ne parvient pas à être entendu.
- *Les lèvres de Kapha* sont épaisses, grasses, humides.

La voix

- *La voix de Vâta* est rugueuse, dure, sèche, brisée. Elle peut être voilée.
- *La voix de Pitta* est claire, haute, distincte, tranchante. Elle peut s'éteindre par suite de choc affectif violent ou de très grande fatigue.
- *La voix de Kapha* est basse, lourde, prenante.

Les ongles

- *Les ongles de Vâta* sont secs, rugueux, se cassent ou se dédoublent volontiers. Ils sont courbés, leur surface peut comporter des stries longitudinales indiquant une absorption nutritive déficiente. Se ronger les ongles est signe d'un Vâta perturbé par une grande nervosité. Une teinte bleutée informe sur une aggravation de Vâta.
- *Les ongles de Pitta* sont mous, souples, se plient facilement. Ils sont souvent roses et brillants. Une teinte jaune ou rouge accentuée informe sur une aggravation de Pitta.
- *Les ongles de Kapha* sont épais, forts, luisants. Ils ont un contour bien marqué. Une teinte extrêmement pâle informe sur une aggravation de Kapha, notamment une anémie ou une asthénie profonde.

Les yeux

- *Vâta* a les yeux petits, mouvants, vifs, bougeant sans cesse. Les paupières supérieures sont tombantes, traduisant de l'appréhension ou de la détresse. Vâta cligne fréquemment

des yeux, exprimant une nervosité profonde, de l'inquiétude ou un sentiment d'insécurité. Le blanc de l'œil est souvent trouble, parfois strié de minuscules filets rouges. L'iris est profond, généralement de deux couleurs : une claire, une sombre. Lorsque Vâta est aggravé, une sensation de brûlure dans les yeux ou d'avoir du sable sera ressentie ; il peut y avoir sécheresse, irritation des paupières, des orgelets sur le bord des paupières. « *Si les yeux sont secs, de couleur grise ou perçants, si la prunelle est mobile et s'il existe une sensation de brûlure à l'intérieur des yeux, alors le patient souffre de maladies causées par Vâyu* [nda : Vâta][1]. »

- *Pitta* a les yeux moyens, clairs, perçants, lumineux. Le regard est aigu, incisif, pénétrant, ne lâchant pas ce qu'il regarde. Il présente une grande sensibilité à la lumière, notamment artificielle. Lorsque Pitta est aggravé, le blanc des yeux devient jaune ; les yeux présentent une grande sensibilité à toute luminosité, montrant que le feu intérieur (très présent chez Pitta) déborde et emplit le corps. « *Si le blanc des yeux est jaune comme le curcuma, s'il y a du rouge ou du bleu, si les yeux fuient la lumière vive et s'il existe une sensation de brûlure, alors il y a une aggravation de Pitta*[2]. »
- *Kapha* a les yeux grands, souvent ronds, humides, attirants. Le blanc de l'œil est pâle ou très clair, l'iris est souvent foncé ou noir. Kapha dilaté aura les yeux frangés de longs cils, toujours la larme à l'œil pour vous attendrir. Kapha rétracté aura les yeux plutôt enfoncés, avec une tendance à éviter votre regard. Lorsque Kapha est aggravé, les yeux seront éteints, sans expression. « *Si Kapha est en excès, les yeux pleurent (larmoient), le regard semble anxieux, le blanc des yeux est bien blanc, le regard est terne, la vue est faible*[3]. »

La langue

- *Vâta* aggravé est indiqué par une langue froide, craquelée, tremblotante, rugueuse, de couleur rose bleuté, voire brunâtre parfois (atteinte au niveau de l'énergie stomacale),

1. Selon l'Âyurveda Saukhyam.
2. *Ibidem*.
3. *Ibidem*.

ayant des fissures visibles, avec une sensation de goût acide dans la bouche.

- *Pitta* aggravé est indiqué par une langue plus rouge que la normale, recouverte d'une couche jaune ou brune, avec une sensation de goût amer dans la bouche.
- *Kapha* aggravé est indiqué par une langue rêche, tendue, pâteuse, recouverte d'une couche blanchâtre, de couleur rose pâle, avec une sensation de goût sucré ou salé dans la bouche.

La peau

- *La peau de Vâta* est plutôt fine, les veines apparaissent ainsi que les petits os. Elle tend à la sécheresse par endroits : mains, haut du front, face avant des jambes, talons, coudes. Elle peut être sombre (mate) et fraîche.
- *La peau de Pitta* est plutôt claire avec des taches de rousseur ou des grains de beauté. Elle tend à rougir facilement et est sensible aux rayons du soleil. Elle est prédisposée à avoir des petits boutons, souvent des minuscules excroissances de graisse (à l'angle extérieur de l'œil, sur le haut des joues, au niveau de la poitrine ou dans le haut du dos). Elle est chaude et luisante.
- *La peau de Kapha* est plutôt épaisse et pâle. Elle tend à se relâcher, à être grasse ou huileuse. Elle perle de sueur sous les ailes du nez, aux tempes, à la lisière des cheveux. Elle est froide et souvent humide.

Chapitre 6

Le corps vivant

L'être humain est un superbe instrument, complexe et extrêmement évolué mais qui peut s'enrayer au moindre grain de sable rencontré. Les Indiens ont coutume de parler de leur corps en le nommant *précieux véhicule* (cette expression passera plus tard dans la terminologie bouddhique). En effet, sans le support corporel, l'âme ne pourrait prendre corps ni s'incarner. Le corps est appréhendé comme un réceptacle accueillant l'âme et dont celle-ci va épouser le modelé. C'est l'une des raisons pour lesquelles le corps se doit d'être respecté, protégé et préservé. Sans la corporéité, l'incarnation n'aurait pas réellement de sens et ne pourrait pas développer toute son abondance.

Le tissage du corps

Le corps est un fourreau au sein duquel l'Énergie, incluant l'ensemble des flux énergétiques nous animant, dessine une toile imperceptible et vulnérable, tissant une trame fluide entre les Çakra, les organes et les souffles vitaux. Le corps n'est pas un simple montage de viscères, de chair et d'os, parcouru de vaisseaux sanguins et d'artères, de centres nerveux et de cellules, le tout contraint par une enveloppe charnelle. L'Âyurveda va bien au-delà de l'approche physiologique et anatomique. Elle dépasse allègrement la pure matière en apposant à un ensemble corporel très sophistiqué une empreinte bioénergétique complexe. Pour expliquer et dévoiler cet assemblage

invisible à l'œil nu, elle a créé une grille énergétique composée de « méridiens » nommés **nâdî** et de points corporels sensibles appelés **marma**.

■ **Vocabulaire**

– Nâdî : de *nad* : mouvement, rivière, fleuve, courant, flux.

– Marma, marman (*neutre*) : point vulnérable (du corps), point faible. Chair vive, vif. *Marman* : jointure, secret, mystère.

Les nâdî, voies d'énergie

Les nâdî sont des canaux sensibles, chemins d'ondes en mouvement ininterrompu, traçant des allées subtiles lumineuses et sonores. Au nombre de soixante-douze mille, reliés aux çakra, ils s'enroulent autour de la colonne vertébrale. Ils se croisent à chaque roue énergétique, favorisant ainsi la libre circulation des souffles animant l'ensemble du corps. Courants vibratoires et voies d'énergie, ils parcourent les tissus vitaux et permettent au prâna d'effectuer son travail de façon limpide. Chaque nâdî circule, vibre et résonne sur un plan énergétique, façonne des « liquides » organiques, nourrit les structures corporelles, répartit l'Énergie au sein de l'organisme. Il se revivifie et s'entretient en allant puiser au cœur de la colonne vertébrale la sève nourricière (Sushumnâ : « carotide »).

Treize nâdî principaux jouent un rôle vital dans l'absorption des nutriments. Sont considérés comme canal : le système respiratoire pour le prâna ; le pancréas et les reins pour l'Eau ; le gros intestin, l'estomac et l'intestin grêle pour le bol alimentaire ; les tissus vitaux (Dhâtu) dans la nutrition ; les reins, la vessie et l'intestin grêle dans l'élimination des déchets ; la vésicule biliaire, le foie et la rate pour le sang. Ils sont eux-mêmes raccordés avec les ouvertures du corps : la fontanelle (Sushumnâ), la narine gauche (Idâ), la narine droite (Pingalâ), l'œil gauche, l'œil droit, l'oreille gauche, l'oreille droite, la bouche, les organes génitaux et l'anus. Ces passages sont les portes essentielles par lesquelles les nâdî se retrouvent connectés avec l'Énergie terrestre et céleste.

■ **Vocabulaire**

– Idâ (*féminin*) : libation, discours. Terre. Vache.

– Pingalâ (*adjectif*) : brun rougeâtre, tanné. Jaune, couleur or. *Masculin* : serviteur de Shiva.

Deux nâdî fondamentaux pour le corps énergétique forment un couple indissociable : **Idâ** et **Pingalâ**. Idâ, à gauche de la colonne vertébrale, personnifie la force lunaire ; Pingalâ, situé à droite, la force solaire. Ces deux flux particuliers désignent le canal de l'esprit et celui de l'être. Ils mènent l'énergie là où elle doit aller. Lorsqu'une pensée traverse l'esprit, l'énergie va se rendre dans le lieu (organe, psychisme, fibre nerveuse, cellule, etc.) où la force de la pensée se projette. Il en est de même pour tout ce qui alimente, parcourt, entre, traverse, pénètre le corps. Idâ et Pingalâ encadrent de part et d'autre Sushumnâ, situé au centre de la moelle épinière. Sushumnâ est le canal sacré par où s'élève la force vitale (Kundalinî). Parvenue à la base du crâne, elle se partage en deux branches : une voie antérieure qui rencontre le 6e Çakra (Ajnâ) se situant entre les deux sourcils ; une voie postérieure passant derrière le crâne. Ces deux voies se rejoignent au niveau de la fontanelle.

Trajets des nâdî

Les nâdî ont des trajets précis, un peu comme les méridiens en énergétique chinoise. Certains sont physiques : ils se trouvent au niveau des nerfs, veines, artères et vaisseaux. D'autres sont subtils, ils véhiculent l'énergie interne, celle du prâna et n'ont pas de forme physique à proprement parler. Pourtant, selon les textes et traités, il existe quelques divergences quant à la source et l'aboutissement de certains nâdî. Ainsi Sushumnâ peut prendre naissance au niveau du nombril ou du 1er Çakra (Mûlâdhara) pour s'achever à la fontanelle ou au bout du nez. Mais ce bout du nez n'est pas anodin, il est un point de rencontre fondamental et fortement symbolique pour Idâ dont le parcours s'achève à la narine gauche, Pingalâ qui aboutit à la narine droite et Sushumnâ au centre, influant considérablement la perception olfactive.

– *Idâ* véhicule l'énergie maternelle et recèle la source de la vie, nourrit le corps et purifie l'organisme. Mère de la psyché, elle avive le flux mental, régénère l'esprit en agissant sur le cerveau. Personnifiée par un œil gauche, elle présente une force magnétique et visuelle, et est de nature féminine et émotionnelle. Elle parcourt l'organisme à partir de l'ovaire gauche chez la femme, du testicule gauche chez l'homme, pour achever son chemin à la narine gauche. Elle procure stabilité, harmonie, douceur, finesse et tendresse, apaise et arrondit le regard porté sur l'existence.

– *Pingalâ* transporte l'énergie paternelle et renferme la source de la mort, dirige le corps et encadre l'organisme. Père de l'esprit, elle développe l'intellect, la cérébralité, la rationalité, le discernement. Personnifiée par un œil droit, elle présente une force électrique et verbale, et est de nature masculine et rationnelle. Elle active l'organisme, intensifie les émotions, avive le feu intérieur et renforce la vitalité, raffermit le corps, accentue la vigueur, rend le regard acéré et tranchant.

Les marma, points de pression

Les marma sont des points vitaux de compression, extrêmement sensibles. Ils sont bien connus des pratiquants du Kalarippayatt ou du Varma Kalai, deux anciennes techniques martiales et médicales. En effectuant une pression sur certains d'entre eux, il est possible de neutraliser un adversaire, voire de le tuer. Pour l'Âyurveda, ce sont des points de contact qui sont stimulés lors des massages. Parcourant le corps en des endroits précis, ils se situent aux jonctions où se croisent les cinq principes organiques que sont les vaisseaux, les muscles, les ligaments, les os et les articulations. Centres radicaux, ils figurent le flux incessant de l'Énergie et son intégrité fonctionnelle. Lieux de résidence de la force vitale, ils apparaissent en filigrane à la surface du corps, rendant perceptible l'anatomie interne. Répartis sur l'ensemble de l'épiderme, ils figurent une trame énergétique et physiologique accessible lors de soins corporels. C'est par leur biais que les vaisseaux (formés des nerfs, artères, veines et canaux lymphatiques) entrent dans l'organisme, transportent le sang et apportent les nutriments ainsi que l'humidité nécessaires aux muscles, ligaments et articulations.

Vocabulaire

– Kalarippayatt : art martial du Kerala, lié aux guerriers Naïrs, une caste militaire particulière au Kerala. Kalarippayatt signifie, en malayalam (langue du Kerala) : le lieu des exercices ; - de *kalari* : le lieu, l'arène, l'espace de dialogue et – *payatt* dérivé de « payattuka » : combattre, s'exercer, s'exercer intensément.
– Varma Kalai : art martial originaire de l'État du Tamil Nadu.

Les premières traces écrites évoquant les marma apparaissent au Ve siècle avant notre ère au sein de la SushrutaSamhitâ. Au nombre de cent sept selon la description précise établie par son rédacteur, ils épaulent l'organisme dans son travail métabolique

et énergétique. Classés en fonction de leur localisation dans le corps, ils se répartissent en six catégories : Mâmsa marma agissant sur la peau et les muscles ; Asthi marma, sur les os ; Snayu marma, sur les nerfs ; Dhamani marma, sur les artères ; Sandhi marma, sur les articulations ; et Shira marma, sur les veines.

Les marma constituent des réservoirs essentiels d'Air, de Feu et d'Eau, éléments substantiels animant le corps, ainsi qu'une provision précieuse des Guna, chacune agissant de façon précise : Sattva crée les échanges énergétiques, Rajas les préserve et Tamas les désintègre. Jouant un rôle fondamental dans la transmission de l'Énergie issue des cinq éléments cosmiques et de l'énergie interne propre à chaque être vivant, les marma trient, ajustent ou décomposent les énergies captées à l'extérieur et diffusées à l'intérieur, et inversement. Il s'agit ici d'une permutation permanente, fine et pénétrante entre l'externe et l'interne, un vaste champ de communication énergétique où s'échangent l'Énergie universelle et l'énergie humaine.

Les tissus vitaux

Au nombre de sept, les tissus vitaux, nommés Dhâtu, fondent la structure du corps. Ils construisent la corporéité, tout en soutenant le mental, l'émotionnel et le physique. Désignant également les éléments nutritionnels de l'organisme et leur physiologie, ils vont appuyer l'assemblage architectural du corps mais sont bien au-delà des simples transcriptions biologique et anatomique. Énergies tangibles que l'on touche du doigt, c'est en eux que, souvent, se manifestent malaises et douleurs. Au nombre de sept, ils définissent les différents types de tissus constituant l'organisme : Rasa désignant les fluides ; Rakta, le sang ; Mâmsa, la chair, les fibres nerveuses et les tissus ; Meda, la graisse ; Asthi, les os ; Majjâ, la moelle ; Shukra, la semence. Classés selon leur production au sein de l'organisme, ils sont perçus comme une succession de transformations et d'épurations à l'intérieur du corps. Ils affectent tout autant les sens, l'esprit et le psychisme, qu'ils influencent en les préparant à agir et réagir. Cet ensemble de tissus s'appuie sur Raja, l'argile, les particules de poussière et la terre constituant le corps physique.

■ **Vocabulaire**
– Dhâtu (*masculin*) : couche, assise, fondation. Matière première, ingrédient, partie essentielle, fondamentale, élément. Corps élémentaire, minéral, métal, minerai. Désigne quelquefois les trois guna. Plan de l'existence. Racine verbale, verbe. Élément constructif. Nourrir, supporter la vie. Soutenir, nourriture. Tisser.
– Raja- ou Rajas (*neutre*) : poussière. L'un des trois Guna.

Rasa, les fluides

Désignant le plasma et la lymphe, Rasa est le *jus* nourricier et régit également le produit brut (matière) pour préparer le sang. Associé à l'élément Eau (+), il est en relation avec Kapha (dans sa fonction flegme) qu'il pacifie, la lactation (stanya) qu'il maintient dans les glandes mammaires, et la menstruation, en soutenant les fonctions menstruelles (artava). Rasa contient tous les nutriments des aliments qui ont été digérés, il nourrit ainsi l'ensemble des tissus corporels, les organes et l'intégralité des systèmes de l'organisme. Il joue un rôle essentiel car il nourrit le sang, préserve l'immunité et rafraîchit, c'est-à-dire atténue le feu intérieur. Il apporte un sentiment de plénitude et diffuse dans l'esprit un effet de satisfaction.

■ **Vocabulaire**
– Rasa (*masculin*) : suc, sève, jus de fruits, moelle ; le meilleur, la quintessence ; liquide (à boire), potion, eau, lait. Poison. Saveur, goût. Condiment, assaisonnement. Langue. Goût pour quelque chose, inclination, désir, charme, agrément. Saveur d'une composition littéraire, ses propriétés affectives, sentiment principal qu'elle éveille. Caractère (d'un homme).

Rakta, le sang

Désignant le tissu sanguin et les globules rouges, Rakta est l'énergie tissulaire qui nous fait vivre. Il élabore l'énergie des muscles (mâmsa) en les nourrissant. Associé aux éléments Eau (++) et Feu (+), il est en relation avec Pitta (dans sa fonction biliaire) qu'il temporise, les vaisseaux sanguins et les tendons. Rakta gouverne l'oxygénation de l'ensemble des tissus ainsi que des organes vitaux, l'oxygénation étant essentielle pour maintenir la vie. Rakta donne la couleur du teint, purifie la carnation de la peau,

et nourrit lui aussi les tissus. Il maintient et entretient les tendons musculaires (kandara) ainsi que les vaisseaux sanguins (sira). Il fluidifie les pensées et harmonise l'intelligence cérébrale.

■ **Vocabulaire**

– Rakta (*neutre*) : sang. *Adjectif verbal* : coloré, peint, teint, coloré en rouge, rougi, rouge. Passionné, épris, énamouré, charmé par. Aimant, cher, aimable, agréable. *Rakta moksha* : libération du sang.

Mâmsa, la chair

Désignant souvent le simple tissu musculaire, Mâmsa englobe la chair, les fibres nerveuses et les tissus, et est à l'origine de la croissance de l'ensemble du corps. Préparation de base pour le tissu graisseux (meda), associé aux éléments Terre (++) et Eau (+), il est en relation avec les ligaments, les couches de la peau, la sphère ORL (et ses différentes fonctions, notamment les excrétions des oreilles et du nez) et la racine des cheveux. Mâmsa couvre les organes vitaux, assouplit le corps et engendre le mouvement des articulations. Il maintient le muscle à plat (snayu), fixe la peau (tvacha) et soutient la puissance vitale. Il accorde la force physique au corps, il développe et intensifie les capacités de concentration et de réflexion de l'esprit.

■ **Vocabulaire**

– Mâmsa (*neutre*) : viande, chair. *Mâmsaksaya* : corps.

Meda, la graisse

Désignant principalement les tissus adipeux (graisse « naturelle » du corps), la première fonction de Meda est de faire transpirer l'organisme et de donner au corps son état « huileux » dans le sens de lubrifiant. C'est à Meda que l'on doit la forme extérieure du corps et sa joliesse. Associé aux éléments Terre (+) et Eau (+), il est en relation avec la graisse sous-cutanée, la sueur et le smegma. Meda maintient la lubrification et l'onctuosité de tous les tissus ainsi que l'apport en graisse nécessaire à la motilité corporelle.

■ Vocabulaire

– Meda (*masculin*) : graisse. *Medas-* : graisse, moelle. De la racine *med* : engraisser, être attiré par quelqu'un.

– Smegma : du grec *smêgma* (savon). C'est une matière blanchâtre qui ressemble à du savon mouillé, et qui se trouve au niveau des organes génitaux : entre les petites lèvres et le clitoris (chez la femme), dans le sillon balano-préputial (entre le gland et le prépuce chez l'homme) ; elle est due à la desquamation des cellules épithéliales des organes génitaux.

Meda nourrit le tissu osseux (asthi), huile le corps, permettant le maintien de la graisse sous-cutanée (vasa), et occasionne la sueur en activant la fonction de la transpiration (sveda). Il soutient l'esprit dans son attention, appuie l'intellect dans son jugement et épaule le cérébral dans l'ajustement de ses pensées.

Asthi, les os

Désignant le tissu osseux, Asthi permet de construire la charpente du corps, de lui donner une constitution solide, et soutient la structure « matérielle », physique et charnelle. Associé à l'élément Terre (++), il est en relation avec le système pileux (kesha), les cheveux, les ongles (nakha) et les dents (danta), dont il assure le maintien ; c'est également par leur biais qu'il peut éliminer ses déchets. Asthi supporte le corps, apporte solidité organique, assise structurelle et stabilité physique. Il façonne l'esprit en l'aidant dans sa construction didactique, son sens du discernement et ses aptitudes d'appréciation.

■ Vocabulaire

– Asthi ou asthan (*neutre*) : os, squelette, noyau.

Majjâ, la moelle

Désignant le tissu nerveux, Majjâ se trouve au cœur des os et prépare le tissu reproducteur (shukra) qu'il nourrit. Associé à l'élément Eau (+), il est en relation avec la moelle osseuse et les larmes, en soutenant la fonction des sécrétions lacrymales (akshivit sneha). Majjâ emplit les espaces et le tissu osseux

(asthi) qu'il remplit et lubrifie. Par le biais des nerfs, il transporte et transmet les impulsions motrices et sensorielles. Il déploie les dispositions du cœur, prodiguant affectivité et amour, affinant les sentiments.

■ Vocabulaire
– Majjâ (*féminin*) ou Majjan (*masculin*) : moelle (des os, des arbres), sève, jus (de fruits).

Shukra, la semence

Désignant le tissu reproducteur, Shukra participe et aide à la procréation. Associé à l'élément Eau (+), Shukra renferme et maintient les constituants des tissus, fortifie le corps et l'affermit. Il se développe sous forme potentielle dans le fœtus mais ne se manifeste qu'au moment de la puberté. Shukra agit directement sur les fonctions des organes de reproduction en conservant la qualité vitale des liquides reproducteurs et en entretenant le dynamisme génésique. Il forge le plaisir, engendre la sensualité et la jouissance. Du fait de sa manifestation tardive, au moment de la nubilité, il est en latence, apprenant à l'être la propension à être patient… Il touche le mental en le rendant plus sensible, plus souple. Il octroie davantage de réceptivité au monde et développe l'imaginaire et l'intuition créative.

■ Vocabulaire
– Shukra (*neutre*) ou çukra : splendeur, lumière, clarté. Semence virile, sperme. *Adjectif* : brillant, resplendissant. Pur, clair, blanc, blanchâtre. L'un des noms du feu ou du dieu du feu.

Ojas, essence mystère

Ojas est une substance énigmatique et secrète, méconnue dans les médecines de l'Occident mais affichant une importance majeure dans l'Âyurveda. Dans les traités médicaux, il est dit que le manquement ou la désintégration d'Ojas entraîne de graves conséquences sur la force de vie, pouvant aller jusqu'à causer la mort de l'être. Dans la CharakaSamhitâ, il est même précisé que s'il n'y avait pas Ojas, le corps ne pourrait subsister et ce, malgré

un principe vital puissant et des Dosha équilibrés. « *Par la force qui est en lui, la chair est ferme et développée, il y a aisance dans tous les mouvements, clarté de la voix et du teint, les organes externes et internes remplissent leurs fonctions propres*[1]. » Répondant de la santé, de l'énergie et de l'harmonie des fluides vitaux, Ojas est vitalité, force corporelle, essence subtile mais aussi lumière et croissance spirituelle : miel et nectar du Vivant, elle réside dans le cœur sous l'apparence délicate de huit gouttes. Quintessence unique, Ojas pourrait figurer la pureté la plus diaphane existant sur terre.

■ **Vocabulaire**

– Ojas- (*neutre*) : force physique, énergie. Puissance matérielle, force. Énergie générale du corps. Énergie spirituelle en laquelle peuvent être transmuées d'autres énergies, y compris l'énergie sexuelle.

Ojas est incorporée dans le corps par l'entremise des enzymes issus d'Agni (feu digestif) et des Dhâtu : « *Comme le beurre clarifié est présent dans le lait mais ne se voit pas, Ojas est présent dans tous les dhâtu dans sa forme la plus subtile* » (SushrutaSamhitâ). Elle apparaît après tout le processus de transformation des Dhâtu dont elle est un condensé résiduel. Fraction divine, elle protège le corps et est reliée intimement à l'immunité, elle protège et garde le système immunitaire. Elle prévient le vieillissement du corps ainsi que la dégénérescence de l'esprit. Associée aux éléments Air (Vent ++) et Espace (+), elle circule dans toutes les sphères du corps, y compris le corps subtil et éthérique (aura). C'est Ojas qui donne à chacun sa propre individualité, elle touche le « Moi » profond de l'être, sa nature spirituelle, affine le tempérament, le modèle et le tempère. Elle dépose la tendresse en chacun, apporte éclat et beauté au corps, luminosité et clarté à l'esprit, soutient l'intelligence et le discernement, et éclaire l'âme. Lorsque la conscience s'éveille, se métamorphose, modifie ses vues sur le monde, l'être connaît un accroissement d'Ojas.

1. SushrutaSamhitâ, XV, 24. Sûtrashthâna.

Ojas et le système immunitaire

Lorsque Ojas est blessée par un comportement inadéquat, une conduite mentale déprimée, un mode de vie impropre, elle s'affaiblit, réduisant les capacités naturelles immunes du corps. Il y a de fortes chances pour que la maladie se manifeste, celle-ci provenant directement d'une fragilisation d'Ojas, la force de vie n'étant plus alors soutenue convenablement. Sa décroissance se manifeste par un ralentissement général, enfantant des troubles des organes des sens, une dégradation des défenses naturelles, une perturbation de l'esprit, un amoindrissement des facultés mentales, des craintes répétées, voire un amaigrissement. La CharakaSamhitâ a répertorié les principales causes de défaillance d'Ojas. Ainsi, un excès d'exercice ou d'activité sexuelle, le jeûne, des pertes de sang et de semence, les blessures, l'anxiété, la peur, le chagrin sont autant de facteurs pouvant abîmer Ojas et diminuer la réactivité du système immunitaire.

Cycle de transformation des Dhâtu

Comme tout ce qui touche à la vie, les tissus vitaux sont actifs, mouvants et mobiles. Ils ne cessent d'évoluer, de « muer » et d'animer le corps, ne sont ni figés ni fixes. En mouvement ininterrompu, ils effectuent leur cycle selon un rythme précis. S'ils se trouvent en excès ou en déficience, cela fait naître bon nombre de malaises et de troubles sur les plans physique, physiologique, psychique, mental, spirituel. Une grande joie soudaine comme un chagrin ancien qui se réveille sont autant préjudiciables qu'un repas bien arrosé ou un coup de froid.

La transformation des Dhâtu s'avère fondamentale pour perpétrer le processus métabolique et maintenir la continuité du mouvement énergétique. Cette transmutation permanente et constante assure la pérennité de la vie. L'Âyurveda a particulièrement appuyé sur ce point essentiel : si l'animation physiologique et l'échange entre l'extérieur et l'intérieur ainsi que la circulation des différents champs d'énergie sont interrompues, apparaît le « sans-vie », c'est-à-dire la fixité mécanique, l'immobilité psychique et la permanence corporelle, avec comme finalité la mort, l'équilibre parfait n'existant pas, sauf au moment de mourir. La perfectibilité des cycles de transformation réside dans les conversions permanentes entre les

tissus, les oscillations bioénergétiques, les fragilités et les intensités du tonus vital. Ainsi, c'est dans l'imperfection (Dosha) que les Dhâtu puisent leur force, dirigent en souplesse et soutiennent le corps.

Augmentation des Dhâtu

Lorsque Rasa est augmenté

Du dégoût pour le sucre, les aliments doux, onctueux et mielleux est ressenti, ainsi qu'un rejet pour la nourriture et les boissons. La salive se fait abondante et un sentiment de nausées avec une « mauvaise » bouche peut être éprouvé. Cette aggravation engendre une obstruction des voies d'élimination naturelle, celle-ci s'accompagnant couramment de douleurs et de névralgies.

Lorsque Rakta est augmenté

De la rougeur apparaît au niveau des yeux et de la peau. Cette aggravation fait apparaître des maladies de peau, peut engendrer la jaunisse et une digestion laborieuse.

Lorsque Mâmsa est augmenté

Les amygdales connaissent une inflammation. On se sent lourd, pesant, et il peut exister une gêne dans la gorge et les membres. Cette aggravation engendre une sensation de plénitude du ventre ainsi que des maladies de la gorge.

Lorsque Meda est augmenté

Il y a encombrement au niveau organique, cela entraînant de l'embonpoint qui peut aller jusqu'à l'obésité, et une tendance à la polyurie (urine fréquente). Des troubles semblables à ceux de Rasa et Rakta apparaissent.

Lorsque Asthi est augmenté

Il y a apparition d'anomalie dans la croissance des dents et/ou des os, ce qui peut générer des complications au niveau du développement corporel.

Lorsque Majjâ est augmenté

Une sensation de pesanteur dans le corps est ressentie, s'accompagnant d'engourdissements dans les articulations. Ces dernières, en

raison de l'augmentation importante de Majjâ, connaissent une mutation, devenant alors noueuses et ténues.

- *Lorsque Shukra est augmenté*

La sphère rénale présente des déficiences, avec tendance à produire des calculs urinaires. Cette aggravation fait naître un excès de l'instinct sexuel.

Diminution des Dhâtu

- *Lorsque Rasa est diminué*

L'être ne supporte plus le bruit et subit des tremblements, il se fatigue vite et s'épuise prématurément. Une sécheresse de la peau apparaît. L'affaiblissement de Rasa fait naître des engourdissements, une insensibilité aux douleurs et une sensation de vide.

- *Lorsque Rakta est diminué*

L'être se dessèche intérieurement, ne parvient pas à réhydrater malgré une sensation de soif importante, la sécheresse devenant apparente au niveau des tissus cutanés. Un affaiblissement de Rakta génère des envies de boissons, d'aliments frais et aigres. Toutefois, la digestion reste normale.

- *Lorsque Mâmsa est diminué*

On perçoit comme une sensation de légèreté des membres inférieurs. La peau est sèche sur les jambes et les pieds. Cet affaiblissement produit des douleurs articulaires et fragilise les articulations. L'être glisse dans l'inactivité, son esprit entre dans des phases d'apathie d'origine nerveuse.

- *Lorsque Meda est diminué*

Le corps présente un aspect sec, rêche et maigre, et l'allure générale semble fatiguée. Un désir de manger des aliments gras et de la viande apparaît. L'affaiblissement de Meda fait naître une hypertrophie de la rate, de l'insensibilité et un engourdissement de la région lombaire.

- *Lorsque Asthi est diminué*

Des douleurs profondes se font sentir dans les os. Dents et ongles sont fragilisés, les cheveux sont secs, cassants et fragiles, ils

blanchissent tôt. L'affaiblissement d'Asthi produit des articulations frêles et lâches ainsi qu'un désir récurrent d'absorber de la viande.

- *Lorsque Majjâ est diminué*

La structure osseuse se modifie, les os deviennent poreux (ostéoporose). L'affaiblissement de Majjâ enfante de la confusion mentale, l'esprit est embrouillé et la vision est perturbée (des « mouches » noires passent devant les yeux).

- *Lorsque Shukra est diminué*

La bouche est sèche et des taches sombres passent devant les yeux. L'affaiblissement procure des douleurs au niveau des organes sexuels, de l'hématurie (sang dans les urines : urètre) et une urine trouble.

Pénétration des Dosha dans les Dhâtu

La pénétration excessive, subite ou brutale des Dosha dans les tissus vitaux engendre un déséquilibre fonctionnel, mental et énergétique ; elle génère, en même temps, une action restrictive sur leur croissance naturelle. Elle peut provenir d'une variation brusque de température ou d'un changement climatique soudain comme d'une modification alimentaire. Ne doivent pas être négligés les facteurs relationnels, les aspects émotionnels, les transformations environnementales et les évolutions de l'être, sans omettre également les produits médicamenteux, vaccins et traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie, rayons X, laser, IRM, scanner, etc.). Cet ensemble de causes, certes en apparence différentes, constitue autant de raisons aggravant les Dosha qui, par réaction spontanée et de défense, vont se retourner vers les éléments composant les Dhâtu.

Lorsque Vâta pénètre en excès

- *Vâta en excès dans Rasa*

L'élément Eau est touché, il est déstabilisé et tend à diminuer. Le corps se déshydrate prenant un aspect de malnutrition, la peau s'assèche, les mains et les pieds deviennent froids. On ressent

comme une impression d'avoir les yeux enfoncés, des engourdissements et des picotements au niveau de l'épiderme. Un sentiment de peur s'installe, l'être se sent en insécurité, éprouve de l'anxiété et a un manque certain de confiance en lui.

- *Vâta en excès dans Rakta*

Les éléments Eau et Feu sont touchés. L'Eau devient bouillonnante, le Feu tend à accélérer sa course. L'excès de Vâta déclenche de l'anémie, procure des étourdissements et des pulsations inhabituelles. Des contractions des vaisseaux sanguins apparaissent, ainsi que des crises d'eczéma sec. La peau s'irrite facilement, on note l'apparition de petits boutons ou de plaques rouges sur certaines parties du corps.

- *Vâta en excès dans Mâmsa*

Les éléments Terre et Eau sont touchés, notamment la Terre qui se crevasse, ouvre des brèches intérieures. Vâta produit, d'une part, des atrophies musculaires et, d'autre part, une nette augmentation de tonus. Cette antinomie peut engendrer une paralysie spasmodique, une perte de mouvement et des tremblements.

- *Vâta en excès dans Meda*

Les éléments Terre et Eau sont touchés provoquant un déséquilibre interne. La peau se sèche, des douleurs au bas du dos sont ressenties ainsi que des craquements dans les articulations. Le corps se sclérose, tendant à se rigidifier.

- *Vâta en excès dans Asthi*

L'élément Terre est touché. L'Eau s'est retirée, asséchée par l'excès d'Air de Vâta. On remarque une perte accentuée de cheveux, des ongles cassants et déformés. Des douleurs dans les os naissent, engendrant de l'arthrite dégénérative. Les gencives perdent leur structure solide, elles deviennent molles, des caries dentaires se produisent. Des afflictions dues à des émotions non réglées reviennent, se manifestant de manière intense et brûlante.

- *Vâta en excès dans Majjâ*

L'élément Eau est touché. L'être perd le sens de l'équilibre, le corps étant perturbé par une diminution des liquides internes.

Étourdissements, évanouissements, manque de coordination des mouvements, paralysie apparaissent. L'esprit entre dans la confusion et la mémoire s'amoindrit.

Vâta en excès dans Shukra

L'élément Eau est touché. Le surcroît de Vâta diminue le désir sexuel, emporte l'être vers des sentiments platoniques ou idéalisés. Il entraîne un affaiblissement sexuel, une faible fertilité ou une éjaculation précoce.

Lorsque Pitta pénètre en excès

Pitta en excès dans Rasa

L'élément Eau est touché, il s'évapore, se transforme en vapeur. Fièvre et bouffées de chaleur se déclarent. De l'acné ou des boutons apparaissent, notamment autour des zones humides du corps. Les yeux deviennent extrêmement sensibles à la chaleur vive et à l'intensité de la luminosité. L'esprit se fait très critique et s'emporte facilement.

Pitta en excès dans Rakta

Les éléments Eau et Feu se heurtent à Pitta, lui-même composé d'Eau et de Feu, ils s'entrechoquent créant des flambées internes, l'être s'embrase, entrant alors dans des états inflammatoires, des éruptions et des fièvres violentes. Les contusions sont fréquentes ainsi que les saignements de nez ou les hématomes sous la peau. Le psoriasis, les dermatites sont coutumières. Nous voyons l'apparition de nombreux grains de beauté (le corps tente une évacuation « naturelle » des déchets dus à une intoxication, souvent d'origine vaccinale).

Pitta en excès dans Mâmsa

Les éléments Terre et Eau sont touchés, la Terre s'enflamme, causant un assèchement interne et une sensation de brûlure intense et profonde. Nous avons des angines répétées ou des abcès musculaires. L'esprit a du mal à contenir les idées et pensées qui se bousculent, il réagira en produisant des maux de tête éprouvants.

Pitta en excès dans Meda

Les éléments Terre et Eau sont touchés tous les deux de la même manière. Ils se réduisent comme peau de chagrin. Cela peut déclencher une transpiration abondante, de la cellulite, une infiltration des tissus adipeux causant une impression de lourdeur, de pesanteur (nous « sentons » le poids de nos organes), une prise de poids qui n'a rien à voir avec l'alimentation. Les mains et les pieds sont brûlants. Chez l'homme, une sensation de brûlure apparaît au bout du pénis.

Pitta en excès dans Asthi

L'élément Terre est touché, il devient braises et cendres. Pitta couve à petit feu, provoquant de l'arthrite inflammatoire et des abcès osseux. La pensée devient rebelle, elle se révolte et l'esprit se fait caustique, orgueilleux et extrémiste.

Pitta en excès dans Majjâ

L'élément Eau est touché, il se trouble et s'agite. Pitta en excédent engendre de la paralysie, des scléroses multiples, voire une anémie plastique ou médullaire. Les facultés mentales sont confuses, le raisonnement est nébuleux, les capacités d'analyse et de logique sont perturbées.

Pitta en excès dans Shukra

Il n'y a pas d'incidence.

Vocabulaire

– Anémie plastique ou médullaire : absence de réaction de l'appareil hématopoïétique, celui-ci désignant les organes où se forment les globules sanguins, c'est-à-dire la moelle osseuse et le tissu lymphoïde.

Lorsque Kapha pénètre en excès

Kapha en excès dans Rasa

L'élément Eau est touché, il augmente et se fait envahissant. Ce trop-plein va provoquer de la rétention d'eau, des œdèmes, une sensation de gonflement corporel qui se fera plus sensible au

niveau du ventre. Indigestion et perte d'appétit alternent, le corps entre en léthargie. Rhumes et congestion des bronches apparaissent de façon chronique.

- *Kapha en excès dans Rakta*

Les éléments Eau et Feu sont touchés, ils se combattent mutuellement. Ce conflit interne va développer de l'eczéma suintant, un cholestérol élevé, une dilatation du foie et de la rate-pancréas par excès de graisse. L'esprit est dans la colère, son jugement est dénaturé, le mental a pris le dessus ne permettant plus l'écoute intérieure.

- *Kapha en excès dans Mâmsa*

Les éléments Terre et Eau sont touchés, ils peuvent fusionner ou s'opposer avec Kapha. L'excès de Kapha empiète sur l'espace tissulaire, créant une hypertrophie musculaire et une diminution du tonus. Les muscles sont flasques et des kystes peuvent apparaître sur les tendons des muscles.

- *Kapha en excès dans Meda*

Les éléments Terre et Eau sont touchés, Kapha est dominant, entraînant une soif excessive, un taux de cholestérol élevé, de l'obésité ou une surcharge pondérale due à un terrain anxieux. Chez la femme, il peut y avoir des pertes blanches vaginales épaisses. L'esprit est tourné vers lui-même, il ne veut plus rien entendre de l'extérieur. Le mental se sent saturé, il a beaucoup de mal à écouter, apprendre, étudier ou raisonner.

- *Kapha en excès dans Asthi*

L'élément Terre est touché, il est surdimensionné. Cette augmentation excessive produit des tumeurs osseuses.

- *Kapha en excès dans Majjâ*

L'élément Eau est touché, il embrouille les perceptions et se dérègle. Kapha crée la confusion, le mental invente des rumeurs ou y croit dur comme fer. L'esprit perd sa logique et son discernement, il véhicule des idées fausses ou faussées, et s'y complaît.

- *Kapha en excès dans Shukra*

L'élément Eau est touché, l'être se noie et nie ce qu'il rencontre. Chez l'homme, cela produit une dilatation de la prostate et des tumeurs au niveau des testicules. Chez la femme, des kystes ou tumeurs au niveau des ovaires ou de l'utérus. Il peut apparaître des perturbations dans l'expression de la sexualité : l'être est un éternel insatisfait, ne parvenant pas à ressentir du plaisir ou refusant d'en donner, rejetant tout acte intime.

Chapitre 7

Le corps conscience

La conscience indienne du corps est alchimie spirituelle, vision magique et divine côtoyant conceptions logiques et analyse rigoureuse. Elle accueille le corps incarné telle une ouverture vers une autre forme de la réalité. Fourreau matériel, le corps est instrument privilégié où se déploient les forces vives de la vie, et itinéraire où cohabitent flux énergétique, facultés de conscience, étoffes des sens, éléments cosmiques, principes animateurs, esprit, intuition, âme et Absolu (Purusha).

Kundalinî, mère des énergies

Expression de la force vitale de tout être vivant, la Kundalinî est la sève, *Ce* qui nourrit la corporéité humaine. Mère des énergies habitant le corps, elle en est la source, que celles-ci soient spirituelles, physiologiques, psychiques, sexuelles. Toutefois, elle n'est pas un organe, ne possède pas de lieu particulier, mais génère le principe de vie et maintient l'être en vie grâce à la respiration qu'elle anime. En tout et partout présente, elle est une indéniable dimension de la Conscience Pure.

Sa symbolique

Le mot « Kundalinî » vient du sanscrit *kundal* signifiant « bobine », « serpent », « qui se meut en cercle. » Énergie énigmatique lovée au cœur du sacrum, enroulée sur elle-même tel le

serpent de Shiva, elle est Sakti, sa parèdre. La symbolique du serpent est courante dans la pensée indienne ; si la Kundalinî est le serpent de Shiva niché dans ses cheveux, elle est également celui sur lequel Vishnu dort et sur lequel repose notre monde. C'est le même serpent qui, en ouvrant ses sept capuchons, a protégé des intempéries Siddhârta, le bouddha historique, lors de sa méditation. Il n'y a pas de peur du serpent en Inde.

L'Inaccessible…

Appelée Durgâ « l'Inaccessible », forme particulière de Pârvatî « la montagnarde » (fille de l'Himalaya), sœur et épouse de Vishnu, « énergie » et épouse de Shiva, elle porte les emblèmes de ces deux divinités. Comme eux, elle prend de nombreuses formes (Kâli, Bhîmâ), ayant comme animal-support le lion (parfois un tigre), et représente l'esprit, la colère, l'identification, la reconnaissance (reconnaître le terrain), l'immortalité, la longévité et le pouvoir. Elle incarne à la fois l'indépendance et la flamme, emblème de l'énergie électrique du feu et de la chaleur émanant du corps.

Sa matérialité

Union des éléments Feu et Terre, elle se matérialise dans le corps concret par l'élément Eau, celui-ci étant le liant et le lien entre ce qui est solide dans le corps structurel et le feu métabolique. Elle manifeste l'Énergie divine au cœur du corps et gravite le long de la colonne vertébrale en circulant au travers de roues énergétiques, les Çakra. Force d'harmonie, puissance de réalisation, elle s'élève dans l'être en sommeil afin de sortir l'âme de sa léthargie native. Elle la conduit vers l'éveil, la guidant au travers du dédale mental par des prises de conscience successives. Spirale évanescente et mouvante, elle distille goutte à goutte la connaissance, elle est Connaissance.

Çakra, les champs du lotus

Points imperceptibles de sensibilité, centres vitaux de la santé, essences substantielles de l'être humain, les Çakra sont des ouvertures psychiques actives où l'Énergie se déplace sans cesser de se transmuer. Alvéoles expansives filtrant le flux énergétique de

l'intérieur vers l'extérieur et inversement, symbolisés par des fleurs de lotus, ils sont lieux d'échanges communicatifs et d'entre-croisement insaisissable. Ils définissent également la structure subtile d'une anatomie et d'une biophysiologie mystiques. Cœurs énergétiques et lieux de transformation continue, ils servent de chenal à l'expression de la Kundalinî.

Symbolique

Dans l'Inde ancienne, Çakra est un disque d'or, de cuivre ou de fer symbolisant la puissance d'un roi dénommé Çakravartin : il est « *celui qui fait tourner la roue du devenir des hommes* », désignant de ce fait un souverain qui a réalisé de grandes conquêtes et fait une ou plusieurs fois Ashvamedha, le sacrifice du cheval. Çakra est aussi l'un des symboles de Vishnu : arme divine, elle a le pouvoir de détruire les ennemis comme l'éclair. Représentée sous la forme d'une roue à huit rayons, elle décrit la puissance sans limite de l'esprit, ce qui tranche l'ignorance, les passions et les démons, tout comme l'ego.

Vocabulaire

– Çakra (*neutre*) : roue, cercle, disque, roue du potier, tour, moulin à huile. Cycle, mouvement circulaire. Troupe, multitude armée. Insigne de souveraineté. Pays qui s'étend entre deux mers. Sorte d'oie. *Adjectif védique :* puissant, fort ; Indra.

– Sacrifice du cheval : Ashvamedha. Il avait lieu lors de l'ouverture du premier sillon, au moment du nouvel an et se situait vers le solstice d'hiver.

En Âyurveda

Dans l'Âyurveda et les yogas, le mot « Çakra » illustre des espaces par où circule l'énergie subtile interne et externe du corps astral des êtres vivants. Les Çakra ne sont pas, à proprement parler, des organes matériels, mais des nuances énergétiques délicates, des portes, des trouées traversant l'être de part en part. Chacun d'entre eux répond d'une symbolique spécifique et correspond à un niveau de conscience, un palier de désirs, une élévation d'âme. Aucun n'est meilleur que l'autre, ni supérieur à l'autre. Ils forment un Tout cohérent, inaltérable, indivisible et n'ont de raison d'être qu'ensemble. Nul n'est besoin de vouloir en activer

l'un plus que l'autre, ils sont totalement fondamentaux et indispensables au bon fonctionnement des flux énergétiques corporels. Au cours de sa vie, l'être humain ne cesse d'évoluer de l'un à l'autre. Étendues de compréhension, lieux de motivation, les Çakra transportent émotions, affectivité, humeurs. Ils sont les véhicules précieux de la conscience. Grâce à eux, l'Énergie ne cesse d'aller et venir, de se mouvoir et d'animer le corps en un ruissellement incessant, venant nourrir l'organisme de la force vitale émise par la Nature réceptionnée par ces réceptacles bien particuliers, non visibles à l'œil profane.

Conscience des sens

Les Çakra sont la conscience des sens permettant d'appréhender le monde intérieur et extérieur. Par eux, l'être désire, pense, ressent, vibre, consent. Antennes tactiles tenant en éveil, la fermeture, le blocage ou la dysharmonie de l'un d'entre eux entraîne immédiatement obscurcissement de la conscience et arrêt de la libre circulation du flux énergétique. Par répercussion spontanée, la corporéité est en alerte. Une pression (stress) va s'exercer sur une partie de l'organisme : le corps charnel se met en « mal » : un léger malaise est ressenti, puis un mal plus profond, qui peut aboutir à une véritable maladie ; l'esprit vagabonde en proie à l'inconstance, à la dispersion, ne cessant d'aller et de venir, butiner ça et là sans parvenir à s'accorder ; l'âme entre dans le silence et disparaît de la conscience, elle se tait et se terre.

Huit çakra essentiels

Les Çakra principaux sont au nombre de huit, mais il en existe une multitude d'autres, quatre-vingt-huit mille selon les textes anciens. Foyers de mutation et de conversion, ils sont actifs de façon permanente et simultanée. Chaque Çakra est porteur d'un objectif spécifique présentant des caractéristiques corporelles et spirituelles, cela permettant de définir de manière juste la complexion de la personne mais aussi de choisir de manière appropriée le traitement et les plantes adaptées. À chacun, ont été rattachés de nombreux symboles : élément, couleur, sens, organes corporels, forme, animal, divinités, formant un ensemble révélateur d'harmonie et d'équilibre.

Çakra et Éléments

– Les 1er et 2e Çakra correspondent à Kapha, aux éléments Terre et Eau, plus particulièrement le 1er à Kapha rétracté, le 2e à Kapha dilaté.
– Les 2e et 3e Çakra correspondent à Pitta, aux éléments Eau et Feu.
– Les 4e et 5e Çakra correspondent à Vâta, aux éléments Air et Espace.
– Les 6e, 7e et 8e Çakra sont en relation directe avec l'Espace et le Divin, exprimant le Vivant et son cheminement inexorable vers la réintégration de sa nature divine.

Forme des Çakra

Les huit Çakra essentiels



Schéma représentant la localisation des Çakra sur le corps

Le 1er Çakra, par sa forme carrée, manifeste l'énergie de la Terre, l'enveloppe charnelle, l'incarnation du Désir. C'est en lui que l'être prend corps, qu'il acquiert le sens de l'ego. C'est aussi, ici, que s'implantent et fusionnent Idâ, Pingalâ, Sushumnâ, les trois voies de lumière. L'énergie est tournée vers le bas, vers la Terre, la maîtrise de la matière. Il faudra la conversion du 3e vers le 4e çakra pour que cette matière devienne souffle pur et finesse de l'âme.

Le 2e Çakra, par sa forme en demi-lune couchée, manifeste l'énergie de l'Eau qui est le berceau de l'incarnation et qui fait chuter dans la chair. C'est au cœur de ce Çakra que l'être se

découvre une nouvelle conscience du corps en saisissant les vagues des émotions et en entrant dans le monde des sensations par l'apprentissage des sens avec ses tourbillons affectifs.

Le 3e Çakra, par sa forme triangulaire, manifeste l'énergie du Feu : c'est lui qui accueille l'esprit et ses expressions apparentes que sont le mental, le cérébral, l'intellect, la discrimination, le raisonnement. C'est par et en lui que l'être trouve sa légitimité, quête son identification, l'espace où il va chercher sa confirmation : il n'aura de cesse d'être reconnu.

La grotte du diaphragme

Entre le 3e et le 4e Çakra se trouve la grotte du diaphragme, où se loge le psychisme. Barrière naturelle, elle a pour fonction de protéger, de défendre, de retenir et de garder l'entrée dans la Caverne du Cœur, où siège le Divin en l'Homme.

Le 4e Çakra, par sa forme d'étoile à six branches, manifeste l'énergie de l'Air : il porte en lui l'essence du Vivant (humain et divin) et est le lieu où corps, âme et esprit s'entrelacent et s'unissent. Il permet à l'être de concrétiser l'harmonie entre les Çakra : les 1er, 2e et 3e situés au-dessous du cœur ; les 5e, 6e et 7e situés au-dessus.

Le 5e Çakra, par sa forme circulaire, manifeste l'énergie de l'Espace : il est l'Informé (ce qui demande à prendre forme) et l'au-delà de l'être. Il préfigure la forme en devenir de l'Être Réalisé, qui s'accomplira à travers les Çakra supérieurs, et signifie l'expression libre de l'Être révélant son intégrité et sa complétude.

Quant aux 6e, 7e et 8e Çakra, ils sont « sans forme » car touchant le Divin, dont la forme ne peut être ni dessinée ni représentée.

C'est au cœur du 6e Çakra que se croisent Idâ (essence lunaire), Pingalâ (essence solaire) et Sushumnâ (essence neutre) avant de s'unir dans le siège principal de la conscience. Lieu de rencontre des énergies de l'être, terre de lumière, il s'épanouit dans la clarté et la pureté.

L'harmonie vivant au cœur du 7e Çakra engage et galvanise la réalisation de l'être. Mais c'est au cœur du 8e Çakra que l'accomplissement s'opérera, champ ultime de « Ce qui Est » au-delà de tous centres d'énergies, et d'où émane autant de lumière que « dix millions de soleil ».

■ Rôles respectifs des Çakra

Mûlâdhâra Çakra

Mûlâdhâra est le 1er Çakra, celui qui enracine à la Terre et le plus dense. Correspondant à la base de l'épine dorsale et au plexus pelvien, il se trouve entre la racine des organes génitaux et l'anus et est en relation avec les trois premières vertèbres. Siège du commencement, celui de la naissance physique, il développe la notion de l'habitat (l'abri) et de la nourriture, active la vitalité intérieure. Il signifie l'incarnation du corps et de l'esprit, matérialisant ainsi la réalisation humaine et ses conditions. Lorsqu'il est en non-éveil, la Kundalinî est au repos et l'énergie dormante. En relation avec l'odorat, le nez et l'anus, Kapha rétracté, il **appartient à l'élément Terre**.

■ Vocabulaire

– Mûlâdhâra : de *mûla* (*neutre*) : racine, base, fondement, origine, cause. Ville principale, capitale. Texte original. Territoire propre du roi. Bord de l'horizon. Voisinage immédiat, propriétaire temporaire, usufruitier, capital. Fait d'être racine ou origine. Et de *âdhâra* : support.

Siège de la conscience terrestre, il met l'être en contact avec les plans physiques, le dirigeant vers l'expérience de la matière. Il donne le sens de la conquête, la nécessité de se sécuriser, de se protéger, l'instinct de survie, et permet d'appréhender l'initiation physique : la prise de corps, la personnification. Grâce à lui, l'être renforce sa sécurité de base en s'ancrant pleinement dans la matière.

Svâdishthâna Çakra

Svâdishthâna est le 2e Çakra, celui qui ouvre à l'essence de la vie. Lieu d'habitation du moi, situé au niveau du plexus hypogastrique, il se trouve à la racine des organes génitaux et gouverne les organes internes de l'élimination et de la procréation. En relation avec le goût, la langue, les organes génitaux, Kapha dilaté (et en partie Pitta enfant, non réalisé), il **appartient à l'élément Eau**. Il porte et accélère les marées émotionnelles comme les flux et reflux intérieurs, tout en intensifiant le désir sensuel et la conscience de la vie biologique.

■ **Vocabulaire**

– Svâdishthâna (*adjectif*) : qui a un bon emplacement. De la racine *Sva* (*pronom*) : son, le sien, à lui (mon, ton, etc.). Propre, personnel. Apparenté, ami. *Svâ* (*neutre*) : le soi, l'âtman. Ses biens, propriété, richesse. Et de *adhisthâna* : siège, domaine.

Siège de la procréation, de l'imagination et de la dissolution, il pousse l'être à créer et à nouer des alliances avec autrui (famille, amis), il renforce le plaisir de créer et l'acte créatif car c'est en Svâdishthâna que l'être puise l'inspiration essentielle à la création. Il développe les facultés naturelles d'adaptation. Toutefois, ces dernières peuvent devenir soumission si Svâdishthâna est en dysharmonie, par exemple si l'être s'intériorise à l'extrême, il accentue l'inhibition, le blocage des émotions refoulées, l'agitation des pensées et la nervosité mentale.

Manipûra Çakra

Manipûra est le 3e Çakra, celui qui active l'énergie de survie. Son nom signifie « la cité des joyaux ». Situé au niveau du plexus solaire (plexus épigastrique) et du nombril, il gouverne le foie, l'estomac, le pancréas et la rate. En relation avec la vue, les yeux, les pieds, les jambes et Pitta, il **appartient à l'élément Feu**.

■ **Vocabulaire**

– Manipûra (*neutre*) : ou nâbhi. De *mani-* (*masculin*) : perle, gemme, joyau, bijou ; bosse (d'un chameau) ; tout ornement comportant des perles ou des gemmes ; et de *pura-* ou *pûra* (*masculin neutre*) : nom d'une ville de l'Inde.

Siège de la personnalité, de l'ego, de la vision et de la forme, il épaule l'organisme dans son travail de digestion, d'assimilation et d'absorption et est source de longévité. Centre de force et lieu de communication, il fait entrer l'être, par le biais des émotions, avec le monde et les autres.

Anâhata Çakra

Anâhata est le 4e Çakra, celui qui développe le désir d'harmonie. Situé au plexus cardiaque, il se trouve dans la zone du cœur et le gouverne. Siège de l'amour cosmique qui fait dépasser l'ego, il

est en relation avec le toucher, la peau, les mains, Vâta dans le désir d'agir, et **appartient à l'élément Air**. Il abrite les états d'âme et est l'espace où se réalise la conversion. Les sentiments véritables naissent, particulièrement l'amour désintéressé englobant toutes les créatures. Il développe l'amour divin, encourage l'amour dévotionnel.

■ **Vocabulaire**

– Anâhata (*adjectif verbal*) : non battu (instrument de musique). De la racine *ana-* (*masculin*) : souffle, et de *an-* : respirer.

Anâhata est un lieu extraordinaire de transformation et de guérison si l'on dépasse l'avidité, la possession, la matérialité et l'égotisme. Il pousse l'être vers la verticalité profonde, le silence intérieur loin des babillages de l'état amoureux, propre aux 2e et 3e Çakra. Ici, l'esprit s'éveille à une nouvelle dimension, un entendement communiquant dans toutes les directions. Il porte l'âme et en est la porte.

Vishuddha Çakra

Vishuddha est le 5e Çakra, le lieu « pur » où il est possible de percevoir l'inspiration divine. Situé au niveau du plexus carotidien, il se trouve à la base du cou, correspondant au plexus laryngien et à la gorge. En relation avec l'ouïe, les oreilles, la bouche et Vâta réalisé, il **appartient à l'élément Espace**. Siège du Soi, il est l'assise de l'énergie psychique, de l'indépendance et de l'expression individuelle.

■ **Vocabulaire**

– Vishuddha (*neutre*) : de la racine *vi-çudh-* : devenir parfaitement pur, rituellement. Devenir clair. Purifier, disculper, acquitter, justifier. *Vishuddha* : parfaitement purifié, très pur, tout blanc. Achevé, bien déterminé. Qui a parachevé.

Centre de l'espace et du vide cosmique, Vishuddha véhicule le Son, le langage parlé comme la parole inspirée. Source de la connaissance lorsque l'être a délaissé les savoirs, il donne matière à la prise de conscience du corps mental. Il permet

d'entrer en contact avec notre voix intérieure, apportant une compréhension intuitive, de la détermination et un sentiment de liberté.

Kalâ Çakra

Entre Vishuddha et Ajnâ, se trouve un Çakra intermédiaire appelé Kalâ Çakra ou Lalanâ. Kalâ est le Maître du Temps et également une unité de temps correspondant à quarante-huit secondes. C'est aussi le nom donné aux Arts qui, en Inde, sont traditionnellement au nombre de soixante-quatre. C'est ici que se place le siège de la créativité, le sens de l'invention, de la réflexion « géométrique » permettant d'appréhender la conception dans l'espace.

Ajnâ Çakra

Ajnâ est le 6e Çakra, celui qui donne la vision intérieure juste. Situé au niveau du plexus pinéal, il englobe les trois Guna (Sattva, Tamas et Rajas) et les cinq éléments bruts (Espace, Air, Feu, Eau, Terre). Résidant dans l'espace se trouvant entre les deux sourcils, il correspond au plexus caverneux et à la moelle. Nommé en Inde œil de sagesse ou œil interne, il est plus connu en Occident sous l'appellation de « 3e œil ».

■ **Vocabulaire**

– Ajnâ (*adjectif*) : inconscient, dénué de conscience (animal, matière), ignorant, sot, stupide. *Âjnâ* (*féminin*) : ordre, commandement, autorité. Remarquer, entendre dire, ordonner, dire, assurer quelqu'un de quelque chose.

Siège du commandement, il dirige le système nerveux central, rend la perception claire, anime tous les processus de prise de conscience, réalise la connaissance intérieure directe et est considéré comme résidence de la conscience.

Manash Çakra et Soma Çakra

Entre Ajnâ et Sahasrâra, sur le front, se trouvent Manash Çakra : la mesure et le support, et Soma Çakra : les pouvoirs surnaturels, l'extase ou l'exaltation.

Soma est le 7e Çakra, celui qui ouvre la compréhension des trois aspects de la conscience. De couleur blanc bleuté, il est situé au milieu du front : au-dessus du 3e œil, à l'intérieur de Sahasrâra Çakra. Nommé « nectar », siège de la réalisation, il est le lieu où s'accomplit l'union entre l'intérieur et l'extérieur, le féminin et le masculin propres à chaque être. Il est le centre où l'ego se dilue dans l'immanence divine et la caverne où s'effectue sa dissolution ultime.

> C'est en Soma que l'on peut défaire la maladie, le vieillissement et la mort. Il perçoit la conscience dans sa triple apparence : la connaissance, le sentiment et le faire, ainsi que leurs émanations que sont la vérité, la beauté et la bonté. Connaître toute chose est conserver, soigner et maintenir en soi et dans le Soi la quintessence de la vie ; sentir toute chose est créer par l'idéation de la volonté ; faire toute chose est agir et dissoudre les liens retenant l'être dans un filet non visible et entravant l'expression suprême de la conscience.

Sahasrâra Çakra

Sahasrâra est le 8e Çakra, celui qui (a) fait disparaître les frontières. Situé au niveau du plexus cérébral, Sahasrâra est placé au-dessus de la tête, en dehors de l'enveloppe corporelle de l'individu, et présente la particularité de contenir, au cœur de ses mille pétales, un Çakra « mineur » nommé Kâmeshvara.

■ **Vocabulaire**

– Sahasrâra (*adjectif, neutre*) : (roue) à mille rayons. De *sahasra* (*numérique masculin*) : mille, millier, grand nombre en général. Et de *ara* : rayon de roue, pétale de lotus.

Lieu sans support, Sahasrâra est considéré comme le trône de Shiva et correspond à la conscience cosmique, le plan de la Vérité et de la Réalité. Siège de l'accomplissement suprême, source de toute vie, il est lotus épanoui où l'être réalise la Vérité, celle de la conscience divine et de l'effacement de la dualité, l'espace où l'on touche le Moi réel, son essence pure, passant du moi recroquevillé sur lui-même au Moi de la Présence. Sans forme et sans limite, il est le réceptacle de la lumière divine.

■ Symboles des Çakra

Mûlâdhâra a pour couleur le jaune, pour sens l'odorat, pour forme le carré et pour animal Airavata, l'éléphant à sept trompes d'Indra (dieu du firmament), celles-ci formant un arc-en-ciel à sept couleurs, personnifiant les sept dispositions distinctes en chaque être. Ces sept aspects spécifiques sont le son et les oreilles, le toucher et la peau, la vue et les yeux, le goût et la langue, l'odorat et le nez, la défécation et l'anus, le sexe et les organes génitaux. Elles sont associées aux Dhâtu, aux sept Çakra principaux ainsi qu'aux sept marques de désir : sécurité, procréation, longévité,

partage, connaissance, réalisation de soi et union[1]. Lorsqu'elles sont acceptées, elles permettent de progresser en harmonie avec les lois naturelles gouvernant l'incarnation humaine.

Svâdishthâna a pour couleur le blanc, pour sens le goût, pour forme la demi-lune et pour animal Makara, le crocodile, incarnant la sensualité et la domination de l'émotivité. Il pousse l'être à séduire, à ruser, à ondoyer selon son intérêt personnel jusqu'à faire étalage d'un faux-semblant de sensibilité afin d'obtenir ce qu'il désire. Ici, le désir se teinte d'utilité, de matérialité et de possessivité. L'esprit flotte entre deux eaux, capture le savoir pour se faire valoir, l'être étant dans le vouloir : il veut être reconnu. L'âme s'égare dans les marais de la complaisance et du pouvoir.

Manipûra a pour couleur le rouge, pour sens la vue, pour forme le triangle et pour animal le bélier, monture d'Agni. Il donne autorité, esprit de domination, et s'épanouit dans l'intellect qu'il chérit. Il souligne le pouvoir mental, le savoir théorique, la rhétorique, et renforce le besoin d'avoir un ascendant sur autrui.

Anâhata a pour couleur le noir ou le bleu, pour sens le toucher, pour forme une étoile à six branches : cœur spirituel et étoile de l'homme portant les six planètes de la destinée humaine et pour animal la gazelle (le nilgaut) car, comme elle, il tressaute de joie et est souvent happé par des mirages.

Les planètes de la destinée humaine

Les planètes, dans le calendrier traditionnel indien, sont les suivantes :

– *Soleil* : Atma (le grand), étincelle d'essence divine ; il signifie « je » et se nomme Sûrya (sanscrit : mettre en mouvement, mettre au monde, créer) ;

– *Lune,* qui est l'outil de recherche ; elle se nomme Chandra (sanscrit : penser, réfléchir. Voir, regarder) ;

– *Mercure,* l'intermédiaire, représente l'homme pris en tenaille entre le ciel et la terre, entre sa nature divine (invisible) et sa nature humaine (visible) ; il se nomme Budh (sanscrit : prendre conscience, s'éveiller, comprendre) :

1. Lire sur la question le très intéressant ouvrage de Harish Johari *Chakras, centres d'énergie de transformation,* (Éd. Entrelacs, 1994).

– *Jupiter*, dont le nom provient de deux termes sanscrits : de la racine *yukt* : attacher, atteler, associer (sanscrit : joindre, unir ; appui sur la Nature ; le sommeil) ; il a donné naissance au terme yoga (joug, jonction). Et du mot *Pita* : le père, le géniteur, l'ancêtre ; il est nommé Guru (en tant que précepteur des devas « anges ») ;

– *Vénus :* de Vanita, « la bien-aimée » ; son nom est issu de la racine *Van* : amour, désir, beauté, engendrement (mais elle peut désigner aussi la guerre) ; elle est nommée également Sukra et est le précepteur des Asuras ; elle personnifie l'utilisation faite des pouvoirs en chacun de nous ;

– *Mars* ou Kuja dont le nom signifie « né de la terre » ; il est le frère de Durgâ ; son nom provient de la racine *Mr* : mort, mise en pièces. Planète jouant dans les deux mondes (celui de l'homme, celui des dieux) ;

– *Saturne* est ce qui pèse sur l'homme : la pression de la nature ; son nom vient de la racine *Sat* : s'asseoir, être immobile.

Vishuddha a pour couleur le blanc, pour sens l'ouïe, pour forme le cercle et pour animal l'éléphant Gaja à trompe unique annonçant la libération de la condition humaine et de la matérialité. Il symbolise la confiance en soi et dans le divin *(humain)*, la connaissance des lois naturelles et la conscience du son, celui de l'univers. Il dépose au cœur de l'être l'entendement et la prescience du passé de la Terre ainsi que du monde végétal. Il apaise l'être, le délivre de la dualité et lui confère la force de l'Unité. Il signifie le détachement, la dissolution de l'intellect : l'être devient maître du Moi.

Ajnâ a pour couleur le blanc laiteux ou camphre (bleuâtre, luminescent) ou sans couleur, pour sens l'esprit en tant que siège de la conscience, pour forme sans forme particulière : il a toutes les formes ou n'en a aucune, et pour animal Hamsa, le cygne.

Divinités des Çakra

Mûlâdhâra a pour divinités Ganesha (« celui qui enlève les obstacles ») ainsi que Brahmâ sous son apparence enfantine. Il est représenté comme un enfant radieux ayant quatre têtes et quatre bras. Regardant simultanément dans les quatre directions, chacune de ses têtes matérialise et figure l'un des quatre visages (Moi) de notre conscience.

Svâdishthâna a pour divinités Arjuna et Vishnu. Vishnu est celui qui préserve et qui conserve, menant l'être, par jeu et goût de la chasse, à la jouissance débordante de la vie, car il détient le contrôle de la Terre et de l'attention.

Manipûra a pour divinité Rudra le soleil (Rudra étant une autre forme d'Agni). Noyau intransformable des choses, infécond, il est à l'image du soleil décrit comme un astre stérile car il ne peut concevoir que par l'action de la lune. Sous sa forme Bhaskara, il est « faiseur de lumière » et facilite l'assimilation corporelle de l'énergie solaire.

Anâhata a pour divinités Krishna et Vâyu le vent, également appelé le « porteur de senteurs », poussant l'être à œuvrer dans le chemin du dévouement, de la compassion et de la serviabilité.

Vishuddha a pour divinité Shiva « le destructeur » et « la dissolution ». Il réunit en lui les cinq sens et la fusion des cinq éléments.

Ajnâ a pour divinité Parama-Shiva ; Shiva est une divinité complexe, à la fois destructrice et bienveillante, qui est là pour éliminer et détruire dans la conscience ce qui obstrue. Il ouvre la voie pour faire place à ce qui va être remplacé, permettant de comprendre et donc de défaire les causes des actes antérieurs ainsi que leurs effets karmiques.

Objectifs des Çakra

Mûlâdhâra

Appelle l'énergie vitale initiale, apporte confiance, stabilité et persévérance, tout en établissant une relation saine entre la terre et le monde matériel. Il demande d'appréhender la terre et l'incarnation comme une expérimentation inédite. Il est cœur de croissance, force stimulante, prise de conscience de la mesure divine et impulsion de vie fondamentale pour l'évolution humaine.

La claire connaissance

Entrer dans l'état de Mûlâdhâra, c'est parvenir à rompre l'attachement terrestre et ne plus éprouver de crainte devant la mort physique ; c'est aussi obtenir la claire connaissance du passé, du présent et du futur.

Svâdishthâna

Mère des sentiments initiaux, développant la sensualité, l'érotisme, la créativité, et diffusant étonnement, enthousiasme, désir de suivre le courant de la vie. Ouvrant le monde des désirs (sécurité, amour érotique, richesse) et de la dualité, il va amener l'être à apprendre à trouver l'équilibre entre l'intérieur (esprit, âme, sentiments) et l'extérieur (plaisir, appétits, souffrance). L'énergie première ici se divise et devient duelle, elle bouscule et met face à la conscience lunaire : celle d'être le reflet de la lumière et d'en *réfléchir* l'éclat.

La maîtrise des cascades émotionnelles

Par son éveil, l'être connaît les mondes astraux et n'a plus rien à craindre de l'eau car il parvient à maîtriser les cascades des émotions : passion, colère, attachement, envie, orgueil, jalousie et autres impuretés, et à conquérir Yama, la mort.

Manipûra

Permet le développement de la personnalité, favorise la digestion des sentiments et des expériences, aidant ainsi à l'élaboration de l'être. Il apporte influence et pouvoir, force et plénitude, accroît la sagesse qui se déploie aisément grâce à l'expérimentation. Il est le lieu où l'on teste et où l'on éprouve, où seront décryptés pulsions, émotions et désirs. Espace d'intégration du vécu, il est le Çakra d'acceptation ou de rejet les leçons de vie, facilite l'incorporation, la transformation et l'utilisation des affectations ressenties.

Il peut faire face ou fuir l'intégralité comme la plénitude, entrant dans la conquête qui peut devenir obsessionnelle : l'être éprouve le désir de contrôler le monde intérieur et extérieur. Cette maîtrise est liée à une insatisfaction et une agitation mentale quasi permanente : l'être, ayant perdu ou n'ayant pas le sens de sa propre valeur, se projette vers l'extérieur pour satisfaire ou tenter de satisfaire ce qui lui fait défaut, c'est-à-dire l'âme. Refoulant ce qui le gêne le plus (l'affectif), il considère

les sentiments comme indésirables, dresse un mur de contrôle (volonté d'avoir tout en main, de A jusqu'à Z) et de refus (dire non). Il se contraint pour n'avoir pas à rencontrer l'inconnu, c'est-à-dire ce qu'il ne connaît pas, qu'il craint et qu'il ne maîtrise pas, livrant alors un combat existentiel, provenant souvent d'une blessure d'enfance. Il force le détachement et n'agit que pour lui-même, se désintéressant d'autrui en tant qu'être vivant à part entière car ne voyant en l'autre qu'un intérêt (professionnel, relationnel, familial, amical, etc.). Il s'indiffère, seul le pouvoir personnel le touchant.

> **La libération des peurs**
>
> Lorsque Manipûra s'éveille, l'être a le don de découvrir les trésors cachés et « *sera libéré de toute maladie. Il ne craint rien du feu. Même si on le jette dans le feu, il vit et n'a aucune peur de la mort* » (Sivananda). Il devient fidèle à sa propre nature et entretient des relations claires et saines avec le monde comme avec autrui. Il œuvre dans le désintéressement sans désir de retour ni de reconnaissance, et prodigue son aide sans arrière-pensée.

Anâhata

Favorise la participation par le cœur et le développement de ses qualités que sont l'amour, la compassion, le partage, l'altruisme, le don de soi et la guérison. Il est la respiration vitale nécessaire au bon fonctionnement des poumons et du cœur, véhiculant l'oxygène essentiel à la qualité du sang et aux énergies parcourant l'organisme. Il aspire le prâna, le déposant dans les structures subtiles tels les nerfs et les artères énergétiques.

Lors de dysharmonie, l'être ne sait pas recevoir et se trouve incapable d'accepter l'amour qu'on lui porte. Il se referme sur lui-même pour se protéger de la douleur et de l'affection. C'est un être vulnérable qui se dérobe et se renferme dès que le cœur est sollicité par les sentiments.

> **Les qualités d'harmonie**
>
> L'éveil d'Anâhata permet de déployer les qualités d'harmonie et d'inspirer l'élément Air dénommé « celui qui est en perpétuel mouvement », en évitant nervosité et dépendance émotionnelle.

Vishuddha

Permet d'accéder aux plans les plus subtils de l'être, développe la communication, favorise l'expression créatrice de soi, apportant ouverture, indépendance et inspiration : les mots parlés proviennent du cœur et sont la voix des émotions. Lors de son éveil, l'être obtient la connaissance « spontanée » et directe du passé, du présent et du futur : il est alors omniscient, confiant, apaisé, détaché des circonvolutions du mental et des perturbations apportées par le monde extérieur.

Lors de dysharmonie, l'être véritable se voile. Devenant très exigeant vis-à-vis de lui-même et avec autrui, il ne s'extériorise plus, par refus de toute faiblesse. Il fait preuve de mutisme, ne s'abaisse pas et n'ose vivre les émotions ni les sentiments ressentis, par angoisse de se retrouver seul. Il craint l'isolement et ne laisse plus de place à un espace intérieur (âme), ne reconnaissant comme réel que le monde extérieur et visible. Des crispations peuvent se faire sentir au niveau de la gorge, marquant la renonciation à exprimer les intentions de l'âme.

La communication silencieuse

Lorsque Vishuddha est en harmonie, il devient possible d'entendre, de comprendre et de communiquer sans passer par la verbalisation.

Ajnâ

Apporte la connaissance, favorise l'intuition, le développement intérieur des sens, la force mentale, la projection de la volonté et la réalisation, le passage à l'acte et la concrétisation dans la réalité. Clairvoyance et connaissance de tous les aspects du Moi, espace de centrage de l'esprit, il fait dépasser la dualité et la non-dualité, apportant le détachement et le calme intérieur.

Lors de dysharmonie, l'intellect et la raison priment sur l'intuitif et l'inspiration. L'être renforce la rationalité et, voulant tout régler par le mental rationnel, il s'appuie sur la force de la pensée pour influencer autrui et influer sur les situations. Il oriente la pensée vers le réel visible, craignant d'en perdre le contrôle à cause du plan émotionnel : les émotions le stressent et le bloquent. Vulnérable à toute effusion affective, il se rétracte,

opérant un savant et discret repli stratégique qu'il dissimule derrière un humour caustique, une bonhomie étudiée ou un savoir essentiellement scientifique. Les structures émotionnelles naturelles sont fragilisées car l'être les refoule, les refuse ou les escamote.

La révélation de l'Un

Lors d'harmonie, l'être atteint la révélation du divin et l'unité ; en lui s'ajustent naturellement corps, esprit et âme. Les désirs du plan humain étant dépassés, l'être est désormais orienté vers une seule direction. Il n'éprouve plus la sensation d'être éparpillé et tiraillé en tous sens. Il commence à saisir la sève de toute chose, à en percevoir l'essence sacrée.

Sahasrâra

Favorise l'accomplissement de soi, apporte la connaissance suprême grâce à la vision intérieure, l'union avec le Tout, et développe la conscience universelle. Il incite à la méditation, fait entrer l'être dans la verticalité et naître le don de soi.

Lors de dysharmonie, sont ressentis trouble, confusion, doute, incertitude et absence de voie intérieure. L'être connaît la peur, se construit autour d'elle et finir par avoir peur d'avoir peur. Il se sent divisé et partagé entre plusieurs possibilités, ne parvenant pas à discerner son chemin de vie intime. Les perceptions sont à l'état latent, ou du moins à un niveau superficiel. L'esprit papillonne, la vision se limite au moi personnel.

L'âme lumineuse

En harmonie, Sahasrâra rend l'esprit inactif ; les émotions, les désirs, les sentiments se sont dissous, les pensées se sont tues : « *Personne ne connaît, il n'y a pas de connaissance et rien à connaître : la connaissance, celui qui connaît et le connu sont alors unis et libérés* » (Harish Johari). Sahasrâra est le cœur de l'âme lumineuse et l'essence divine de l'être, libéré du corps et de l'esprit.

Caractéristiques corporelles des Çakra

Mûlâdhâra équilibre le corps physique et définit les nâdî, la chair et la peau, tous trois composés de l'élément Terre. Il désigne tout ce qui est dur dans le corps, ainsi les os, la colonne vertébrale, les cheveux, les dents, les ongles et les jambes. Il régit

l'anus, le rectum, le gros intestin, la prostate, le sang, la structure cellulaire et la température corporelle. Il agit sur les capsules surrénales, l'adrénaline et la noradrénaline, qui ont pour fonction l'adaptation du système circulatoire aux besoins du moment.

Svâdishthâna marque le sang, purifie le corps physique et le mental rationnel. Il régit le bassin, les organes génitaux, reins et vessie, l'urine, la lymphe, les sucs gastriques, le sperme et la graisse. Il agit sur les gonades, les ovaires, la prostate, les testicules, les liquides lymphatiques, les œstrogènes (cycle œstral : période où la fécondation est possible) et la testostérone (hormone mâle).

Manipûra anime les trois corps, exaltant les pouvoirs de l'esprit (appétit de savoir, goût de la réussite, attrait pour la renommée, etc.). Il est présent dans la cavité abdominale, active l'estomac, le foie, la rate, la vésicule biliaire et la digestion des épreuves notamment. Il régit la faim, la soif et le sommeil. Il agit sur le bas du dos, harmonise le pancréas en agissant sur l'énergie du foie et contrôle l'insuline en normalisant le flux biliaire.

Anâhata loge dans le cœur. Il excite le corps et l'esprit, animant l'être dans sa globalité, lui faisant prendre conscience qu'il est Vie (en vie, vivant, existant). Stimulant la croissance du corps, il régit la cage thoracique, la partie intérieure des poumons, le sang et le système de circulation du sang ainsi que l'épiderme et les contractions corporelles. Il agit sur le système nerveux, la lymphe, le thymus et ses hormones, activant le système immunitaire en renforçant ses fonctions de défense.

Vishuddha définit l'attachement et les attaches corporelles. Il désigne l'ego et le Moi en équilibre, développe le désir de solitude, la nécessité de la réflexion intérieure, en établissant une véritable cohérence entre la vie spirituelle et la vie extérieure. Il régit les poumons, les bronches, l'œsophage, l'appareil vocal (voix), le cou, la nuque et la mâchoire. Il agit sur la thyroïde, les parathyroïdes, la thyroxine et la triiodothyronine agissant sur la régulation du métabolisme.

Ajnâ agit sur le cervelet, les oreilles, le nez, les sinus, les yeux, une partie du système nerveux, le front et le visage. Il régit l'hypophyse, grand « harmoniseur » de toutes les autres glandes, et la vasopressine.

Sahasrâra agit sur le cerveau et la boîte crânienne et régit l'épiphyse (glande pinéale) et la sérotonine.

La caverne du cœur

Nommé le Sans-Nom, le Sans-Cœur, Ce qui Est, le cœur n'est pas un organe ordinaire : « *C'est dans le cœur que les réflexes et autres perceptions sensorielles sont localisées. Il est aussi le siège de l'énergie vitale (ojas) responsable de l'immunité et de la Toute Conscience (caitanya). Voilà pourquoi les médecins ont appelé le cœur (hrdaya) "haut lieu" (mahat) ou "creuset de tous les biens" (artha)*[1] ». Comparé à un bouton de lotus, il est le terrain où éclôt la conscience, où l'éveil survient, où l'être s'abandonne à l'état d'Être défait de la confusion mentale.

Le Divin en Soi

Espace reculé, difficilement accessible, c'est pourtant dans le Cœur qu'a été déposé l'Absolu, placé au cœur de l'homme par les Sages de l'Inde, convaincus qu'il n'irait pas chercher Dieu en lui. L'énergie divine, génératrice de vie, intemporelle et libératrice, descend dans l'être matière, le corps matériel, grâce au bouton de lotus clos qu'est le cœur. Cela implique inexorablement le renversement des sentiments : l'être passe de l'état amoureux à l'Amour, de la chute à la vie. Lieu de retournement, c'est en lui que s'opère la conversion, symbolisée par deux triangles unis tête-bêche. Le triangle représente le corps, l'âme et l'esprit de l'homme, préfiguré par le plexus solaire, le 3e Çakra, dont il est la forme associée. Espace du multiple, du jeu social, du groupe, de la communauté, il manifeste l'être pris dans son « Je », tissant des relations, tentant de se fondre dans la masse, pensant qu'il ne peut vivre sans les autres. Le Feu de l'esprit et le sens de l'ego (1er Çakra) résistent à la verticalité, alors que la flamme de l'âme, attisée par l'Air, désire aller vers le haut.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXX, [6-7].

Le creux du Cœur

Il est le lieu où résonnent les sentiments, le siège de la conscience, le réceptacle du chyle (Rasa), du sang (Rakta) et de la force (Ojas). Lové dans une « caverne », son alvéole est semblable à une grotte : matrice de la Connaissance où éclôt la Présence Infinie, c'est en elle que réside la Divinité en l'humain. Chargée d'énergie sacrée, elle broie les illusions psychiques créées par l'ego et le « petit » Moi. Elle est l'évidement où se cache la conscience, le dedans des choses, le vide intérieur où se manifeste l'Âtman, où se dévoile et se révèle l'âme. Entrer dans le Cœur, c'est se creuser, s'évider, se vider de tout pour laisser place à l'énergie divine et créatrice, force d'amour et d'harmonie. C'est ne plus être dans la seule écoute mais pénétrer dans l'Entendement du Cœur.

Lieu de la conversion

Le passage du 3e au 4e Çakra (la roue du cœur), oblige à une inversion : le triangle du plexus solaire doit effectuer un glissement vers le haut, afin de s'unir au triangle du plexus cardiaque et former ainsi une étoile parfaite à six branches. La rencontre de l'énergie du Feu (3e Çakra) avec celle de l'Air (4e Çakra) accomplit un croisement métissé et un redressement téméraire. Leur union enfante véritablement un retournement à la Source. La pointe du Feu levée vers le Divin et celle de l'Air descendante vers l'Humain réalisent l'alchimie de la Lumière et du Souffle afin de révéler le Cœur de Toute Chose, arme initiatique redoutable. Le Feu tend vers l'Air ; il permet l'ascension spirituelle, transportant l'esprit au-delà de lui-même, érodant sa carapace mentale ; l'Air enflamme l'étincelle divine, intensifiant le désir de l'âme de revenir à sa Nature première.

La barrière des peurs

Parallèlement à cet élan énergétique et psychique, l'être doit franchir la barrière des peurs, située au niveau du diaphragme, à la frontière des côtes fermant la cage thoracique. C'est ici que l'être doit abandonner son ego, le remettre à sa juste place, c'est-à-dire à ses pieds ou sous eux (c'est l'une des significations des montures des dieux de l'Inde : Shiva dansant sur un nain, etc.).

Point de rencontre entre la matière et le Divin, résidence du psychisme, la barrière des peurs est à la fois gardienne et guide sur le chemin de la Transparence et de la Pureté.

Le franchissement est risqué, l'être n'est pas toujours prêt à le réaliser : il quitte la multitude rassurante pour la solitude divine. Le cœur peut se rompre, l'esprit divaguer et l'âme se perdre. Le Feu, transformateur ou destructeur, avive l'âme, la rend claire et lumineuse tout comme il risque de la dévorer jusqu'à la faire disparaître dans un surmoi exalté. L'Air est susceptible de causer une inversion pouvant prendre la forme d'une perte d'identité : l'être glisse dans le Multiple, se confondant avec le groupe jusqu'à se gommer. Il peut aussi provoquer un retournement exagéré : l'être perd tout contact avec la réalité, se pensant sauveur du monde. La chute n'est jamais loin.

L'être réalisé

Se réaliser en tant qu'être humain n'est, semble-t-il, pas chose aisée ; en effet, selon la perception indienne, l'incarnation humaine est un champ de contradictions où les penchants morbides, les biens mal acquis, les plaisirs malsains viennent créer des troubles. Turbulence, pesanteur, indécision, doute, mensonge, agitation mentale pervertissent le raisonnement et l'analyse adéquate. Conserver la sérénité de l'âme, la clarté de jugement, la lucidité de l'esprit préserve le cœur : « *La sérénité mentale est le meilleur garant de la santé, et l'agitation la pire des nuisances*[1]. » Écarter toute attitude négativiste, inciter au juste discernement éclairé par l'intelligence discriminatrice (buddhi) protège de toute souillure. La quête indienne est celle de la pureté, au-delà de la perversion des sens, des erreurs de jugement et de l'aberration de l'intelligence engendrant inévitablement l'incurie et la maladie. Aussi, l'Âyurveda insiste très longuement sur la perfectibilité des sens car c'est uniquement par les organes des sens que l'on obtient une conscience profonde (cetanâ).

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXV, [40].

Les organes sensoriels

La sensitivité et la perceptivité de l'être humain reposent sur plusieurs facteurs, interdépendants les uns des autres :

- les cinq facultés des sens : vision ouïe, odorat, goût, toucher ;
- les cinq supports élémentaires des organes sensoriels : Espace, Air, Feu, Eau, Terre ;
- les cinq organes de perceptions : yeux, oreilles, nez, langue, peau ;
- les cinq objets des sens : le son, le tangible et le thermique, la forme et la couleur, la saveur, l'odeur ;
- les cinq perceptions sensorielles : vue, audition, olfaction, sapidité, tact.

Cet ensemble possède une cohérence grâce à la cohésion et à la concentration de la pensée, elle-même sous l'égide de l'esprit. Selon la CharakaSamhitâ, le mental (manas) coordonne les perceptions sensorielles. Si celles-ci sont troublées, des perturbations naissent, désarçonnant l'esprit et les facultés analytiques, provoquant à plus ou moins long terme une maladie : « *Toutes les perversions sont des facteurs pathogènes*[1] », tout en sachant que les troubles sensoriels sont eux-mêmes en relation directe avec le mental. Les impuretés accumulées ou acquises imprègnent instantanément l'un des quatre Moi composant l'être, obstruant spontanément l'organisme, générant un « épaississement » des étoffes corporelles et des capacités discriminatives et provoquant un dysfonctionnement général. Les évacuer est vital pour la pérennité de l'être : purifier, drainer et purger le corps, rétablir l'équilibre des Dhâtu, revitaliser naturellement l'organisme en même temps que restaurer l'harmonie intérieure au cœur des sens.

Les quatre Moi de la conscience

L'être humain comporte quatre Moi façonnant son affectivité et sa sensibilité : quatre visages de la conscience, figurés par l'une des représentations de Brahmâ. Sous une apparence d'enfant à quatre têtes et quatre bras, ses yeux fixent les quatre points

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXV, [40].

cardinaux, permettant de s'orienter dans l'espace-temps. Ses têtes évoquent et symbolisent les Moi de la cognition : physique, rationnel, émotionnel et intuitif.

- Le *moi physique* marque la corporéité de chaque être, signe la relation à la matière et à notre mère, les affinités avec la nourriture, le sommeil, la sexualité et l'exercice.
- Le *moi rationnel* décrypte l'intellect, les capacités cérébrales et la logique, le discernement et le raisonnement propre à chacun.
- Le *moi émotionnel* recèle les sentiments, l'émotivité, l'affectivité, les variations d'humeurs et les états d'âme.
- Le *moi intuitif* révèle l'âme, ses inspirations, l'esprit intérieur dégagé du mental et la conscience.

Si l'on pacifie l'esprit en acceptant les quatre facettes du Moi intérieur, la conscience peut alors s'épanouir sereinement : le mental calmé et le corps unifié, le retour à l'unité peut s'effectuer sans heurt et sans commotion.

Chapitre 8

La beauté du corps

Veiller sur son corps comme l'entretenir journellement est l'une des préoccupations majeures de la pensée indienne, qu'elle soit hindouiste ou âyurvédique, la quête de pureté se révélant fondamentale pour le développement de l'être. Si le corps porte l'âme et la reflète, la beauté se cultive de l'intérieur et est dépendante des états d'âme, écho des impressions émotionnelles. Ce qui explique, peut-être, que les Indiens ont toujours été extrêmement attentifs et sensibles à leur hygiène de vie.

Hygiène de vie et soins corporels

Instrument d'un dessein humain, le corps est le véhicule parfait pour obtenir l'Illumination et parfaire le dessein divin. Conseils, égards et attentions sont largement dispensés au long des différents traités de santé : un corps sain se reconnaît à sa tonicité, souplesse et fluidité. Accomplir l'incarnation de façon interne et externe passe par la purification et le drainage, mais aussi par le pouvoir de la joie, car c'est grâce à ces moyens spécifiques que s'acquièrent l'harmonie physique, la pacification mentale et spirituelle, l'éclat du corps, le sentiment parfait de bien-être.

Prendre soin de son corps

Pour l'entretien et la préservation corporelle, il est préconisé de se laver deux fois par jour. Chaque matin, se laver le visage à l'eau

froide (ou tiède, selon la saison) pour retirer les impuretés nocturnes et aviver le flux sanguin ; rincer les yeux à l'eau froide pour évacuer la toxémie nocturne ; boire un verre d'eau froide pour activer le processus d'élimination (péristaltisme intestinal) : l'évacuation des déchets (urine et selles) est indispensable pour l'équilibre digestif, la propreté des émonctoires développant le sens de la pureté ; faire des exercices physiques tel que du yoga, et prendre un temps de repos ensuite, avant de démarrer la journée. Porter des vêtements propres chaque jour : une apparence soignée est signe de propreté (intérieure et extérieure).

L'hygiène buccale

L'hygiène buccale est particulièrement importante : *« La toilette dentaire supprime la mauvaise haleine et les mauvais goûts, élimine les dépôts sur la langue et la bouche devient délicieuse*[1]. *»*
Se brosser les dents deux fois par jour est nettement recommandé : *« Parlons maintenant du brossage des dents pour lequel on emploiera une brosse faite de brindilles d'herbes astringentes, piquantes ou amères, poncées à leur extrémité. On se brossera les dents deux fois par jour en ayant soin de ne pas léser les gencives*[2]. *»*
Le nettoyage de la langue est, quant à lui, prôné. En effet, les Indiens prêtent une attention particulière à la propreté de leur langue. Le nettoiement se pratique chaque matin et s'effectue à l'aide d'une petite cuillère en argent (ou un grattoir pour la langue), ceci afin de stimuler le système digestif par le biais des canaux subtils qui la parcourent et qui lui sont reliés. Cela permet de retirer une partie de l'enduit qui la recouvre, composé de dépôts liés aux déchets issus de la salivation, de mucosités provenant de la gorge et de la bouche. Le gargarisme est conseillé et reconnu pour améliorer la voix (celle-ci devenant plus sonore) ; il évite la sécheresse de la gorge, apporte de la fraîcheur et un goût agréable à la bouche.

Humecter le crâne avec un peu d'huile chauffée dans le creux des mains prévient la chute des cheveux et en fortifie la racine, évite les céphalées et procure un meilleur sommeil.

Les cheveux, les ongles, la barbe et les moustaches doivent être entretenus et coupés régulièrement (tous les quinze jours est la bonne fréquence), revitalisant et vivifiant, renforçant l'éclat et la beauté naturelle.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre V, [71-75].
2. CharakaSamhitâ, *ibidem*.

Huiler quotidiennement les oreilles atténue les maladies auriculaires, diminue les raideurs de la nuque et les problèmes d'audition.

Se parer, porter des bijoux ou tout autre ornement accentue la joliesse du corps et procure de la joie. Se parfumer ou porter des guirlandes de fleurs a un effet stimulant, donne vigueur et allant, séduction et charme, développe le *sex-appeal*.

Renforcer le corps

L'onction corporelle est certainement l'un des soins les plus loués par l'Âyurveda. Elle apparaît aussi bien dans les traitements thérapeutiques, les applications en phytothérapie qu'en cosmétologie. Elle est réputée pour procurer une meilleure résistance aux traumatismes, renforcer la fermeté des chairs, soutenir la force corporelle et tissulaire, avec comme clef essentielle, le massage du corps de la tête aux pieds. Frictionner le corps avec de l'huile apporte souplesse, délicatesse de la peau, éclat du visage et brillance des cheveux : « *Cette habitude permet d'acquérir une grande douceur de la peau, un corps lisse, fort, charmant et moins sensible à la décrépitude*[1]. »

Le gommage du corps à la farine de pois chiche et aux plantes nettoie profondément la peau, favorise l'élimination des graisses et ralentit le vieillissement cutané. Le massage des pieds au ghee (beurre clarifié) apporte ses bienfaits à l'ensemble de l'organisme. Les soins du visage à l'aide d'huiles et de masques de beauté aux plantes purifient et éclaircissent la peau, redonnent un éclat lumineux au teint.

Les bienfaits du bain

Les bains sont fortement recommandés : se baigner purifie, tonifie, vitalise, régénère et dissipe la fatigue. Le bain quotidien nettoie et enlève les souillures de la journée ; le bain de vapeur suivi d'une douche chaude a un effet revitalisant. Accompagné d'un verre de lait cru et chaud aromatisé au gingembre, bu au coucher, il est réputé pour calmer l'esprit et nourrir le corps.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre V, [88-89].

Les massages

Pratique de santé intimement reliée au mode de vie indien, le massage est considéré comme vital, bienfaisant, nécessaire à l'équilibre intérieur du corps et salutaire pour l'harmonie de l'être. Selon l'Âyurveda, le massage, nommé « Jarahara », littéralement « destructeur de la vieillesse », vise à équilibrer les Dosha ainsi que les Guna et est préconisé comme nourriture indispensable aux tissus vitaux. Il permet d'accorder les plans physique, émotionnel et spirituel en conciliant les énergies externe et interne. Il est également reconnu pour dénouer les tensions nerveuses ou autres, drainer les toxines psychiques comme organiques, purifier l'esprit et le cœur, et renforcer les défenses naturelles.

Les sources

Vâgbhata, dans son traité AshtangaHrdayam, souligne l'importance des soins corporels. Il recommande le massage à ceux qui souhaitent avoir la santé et qui aspirent au bonheur et au bien-être. Il rappelle que recevoir un massage ralentit la sénescence, accroît la longévité, procure une vie saine et plus longue et repousse la fatigue en procurant une meilleure qualité de sommeil. Il fortifie le corps, l'aidant à freiner déséquilibre et dysharmonie et à se guérir par lui-même, car il agit sur l'ensemble des systèmes physiologiques (immunitaire, endocrinien, nerveux, respiratoire, circulatoire, lymphatique). Il prévient de l'apparition potentielle d'affections provenant d'un excès de vent (Vâta) et de mucus (Kapha) provoquant un grand nombre de maladies.

Les différentes techniques de massages, telles que nous les connaissons actuellement, sont apparues bien après la naissance de l'Âyurveda. Datant d'environ 3 000 ans avant notre ère, elles en font toutefois partie intégrante depuis de nombreux siècles. Introduites en Occident par Maharishi Mahesh Yogi dans les années 1960, en même temps que l'Âyurveda, et largement popularisées depuis, elles sont désormais indissociables des pratiques de santé. Longtemps négligé, voire occulté, par les médecines occidentales, le corps, grâce aux approches orientales, retrouve ses lettres de noblesse, et bien nous en fasse… car il apparaît de plus en plus difficile de restaurer l'équilibre intérieur de l'être en se fixant uniquement

sur la maladie et en délaissant l'harmonie du corps et de l'esprit. Coupler massages et thérapies (phytothérapie, psychothérapie, etc.) apporte une très nette amélioration de la personne et favorise grandement un état de mieux-être tout en consolidant la guérison.

■ **Maharishi Mahesh Yogi**

Il est né le 12 janvier 1917 à Jabalpur (Inde) et décédé le 5 février 2008 à Vlodrop (Pays-Bas). Licencié en physique, disciple de Swami Brahmananda Sarasvati, il est le fondateur de la méditation transcendentale issue d'une technique de méditation traditionnelle. Il a fait connaître à l'Occident les sciences védiques comme l'Âyurveda, le Jyotish (astrologie), le Sthapatya (architecture), le Gandharva Veda (musique) ou encore l'agriculture biologique védique.

Considéré comme essentiel dans l'accompagnement thérapeutique âyurvédique, le toucher corporel est un moyen majeur de prévention. Il nourrit le corps, lui procurant apaisement, fluidité et soulagement, tout en l'amenant sur la voie de l'autoguérison. Énergétique, détoxifiant, relaxant, il renforce l'ensemble structurel en agissant pleinement sur les muscles, fibres, tendons, os et peau, et est tout à fait capable d'opérer des modifications importantes au sein de l'organisme. Il stimule le système immunitaire, renforce les défenses naturelles en dispersant les tensions et les résistances nerveuses. Le massage libère l'énergie intérieure, souvent étouffée par le rythme de la vie, tout en améliorant les échanges internes et naturels au sein du corps. Il ravive la force vitale, harmonise les çakra et permet d'évacuer le stress accumulé en détendant profondément à la fois le mental, l'esprit et le corps.

Le toucher du corps

Thérapie à la fois préventive et rééquilibrante, le massage est une technique de soin impliquée dans le mouvement de l'énergie du corps. Par les points de pression (marma), il active les croisements nerveux, fluidifiant ainsi la mobilité des énergies en facilitant les échanges bioénergétiques entre l'interne et l'externe, et stimulant la circulation sanguine et lymphatique tout en augmentant la vigueur métabolique. « *Quand tu touches le corps d'une personne, sois porté à la prière. Laisse-toi aller avec l'énergie totale* » (Bhagwan Shree Rajnesh).

Le massage touche l'essentiel de l'être et possède la capacité de libérer les émotions réprimées, responsables des blocages, des ruptures du flux énergétique et des maladies. Toutefois, s'il peut soulager des tensions, il peut aussi réveiller des souffrances psychiques, car lorsque l'on reçoit un massage, le corps réagit pleinement à trois niveaux : physique, psychologique et émotionnel. En effet, lors du massage, le corps a la parole : quel que soit l'endroit où l'on pose les mains, c'est la globalité subtile et énergétique de l'être qui est atteinte.

Les bienfaits des massages

En Inde, les massages sont utilisés dès la naissance de l'enfant et sont d'ailleurs pratiqués sur la future maman. Outils de détente, gestes purificateurs, action relaxante, les massages soutiennent le corps dans sa croissance et l'aident à se renouveler. Ils ont un rôle important dans le maintien du bien-être et sont fortement conseillés pour épauler une cure, car ils complètent très heureusement les autres soins âyurvédiques.

La façon de masser dépend de la constitution de la personne, mais également du climat, du lieu (région), de la tradition, des huiles employées, etc. De plus, le massage n'est jamais dissocié des autres techniques de santé : yoga, exercices respiratoires, méditation, automassage, mais également de la danse, la musique, l'art culinaire, la connaissance des plantes et des remèdes, etc.

La main énergétique

Le massage s'effectue à l'aide des doigts et de la paume de la main par des mouvements doux et profonds, opérant un effet de détente. Le toucher doit être harmonieux, souple, léger, lent, puissant et mobile à la fois. Le massage effectué par la main énergétique avive et vivifie la force vitale, et s'adresse à l'ensemble de l'être. Il affleure l'âme, tonifie le corps, libère le mental, délie l'esprit et apaise le cœur.

L'art du massage

Il existe plusieurs formes de mouvements employés au cœur de la séance : la pression, le pétrissage, la friction, l'effleurage, l'étirement ou encore la percussion.

– *La pression*, impulsée par le bout des doigts et plus fortement avec le pouce, permet de relâcher les tensions aux endroits où le pétrissage ne peut être

effectué, ainsi au niveau du front, de la plante des pieds, le long de la colonne vertébrale, sur le haut des épaules, les hanches ou encore la face interne des genoux. Elle doit être mesurée et non brutale.

– *Le pétrissage*, réalisé avec les doigts ou la paume et accompagné de mouvement circulaire en seconde phase, touche les parties charnues du corps : on palpe, on roule les chairs afin d'émietter les amas et de rompre les stagnations physiologiques ou énergétiques. Il permet de dénouer toutes les contractions et défaire les raideurs. Il concerne plus particulièrement le dos (sauf la zone vertébrale), les bras, les jambes (mollets et cuisses), le ventre : zones où stagnent les dépôts graisseux et psychiques.

– *La friction* est un mouvement de frottement, opéré par la paume de main. Elle permet d'appeler l'énergie à la surface de la peau et d'ouvrir les pores de l'épiderme, facilitant la respiration cutanée.

– *L'effleurage*, accompli également avec la paume de la main mais plus lentement et en douceur, a un effet relaxant, calmant et adoucissant. Il possède un effet lissant et apaisant, rétablissant la circulation naturelle des énergies internes. Il intéresse la sphère dorsale, les jambes, les bras, la tête et le visage.

– *L'étirement* concerne plus particulièrement les mains (doigts), les pieds (orteils), les jambes, voire les bras ou le cou.

– *La percussion*, quant à elle, est un tapotement léger effectué par la pulpe du bout des doigts sur certains points particuliers, suivant généralement le trajet des nâdî, et demandant une bonne connaissance des marma.

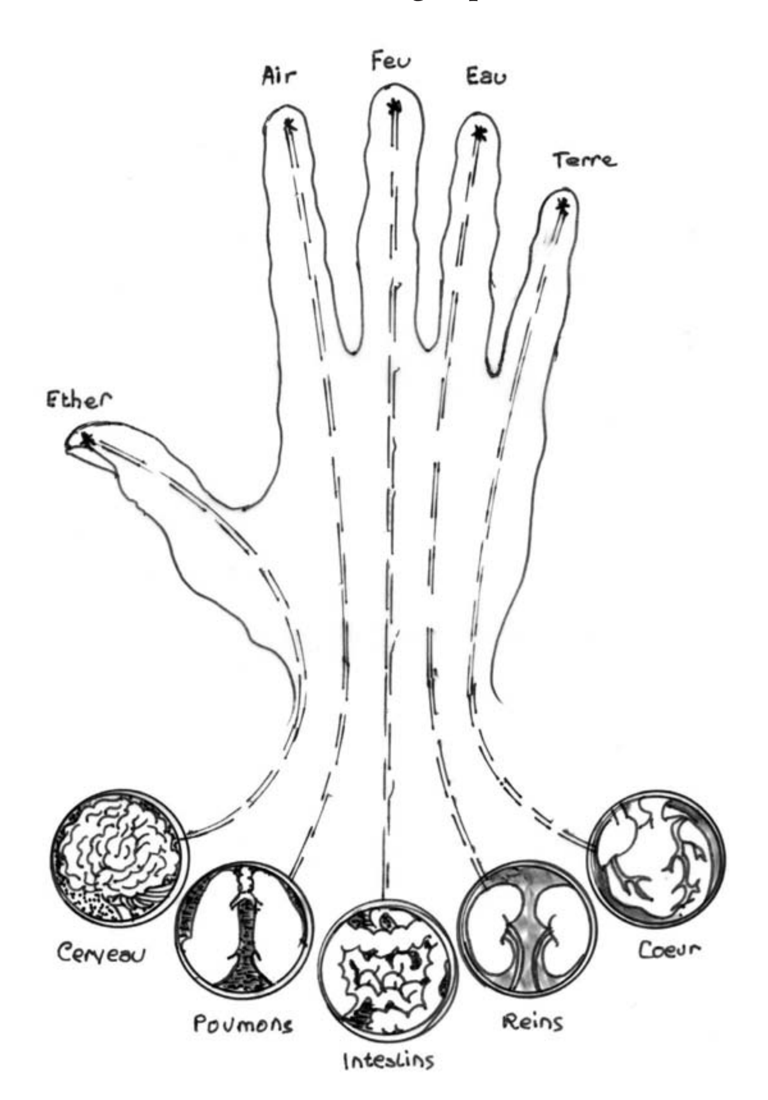
Les doigts sont utilisés un à un ou couplés, ou ensemble, selon l'effet recherché. Un élément, un organe et une énergie subtile dominante sont associés à chacun des doigts. Ainsi, l'Espace, le cerveau et l'énergie d'écoute des sons du corps sont associés au pouce ; l'Air, les poumons et l'énergie du toucher intérieur et de la palpation sont reliés à l'index ; le Feu, les intestins et l'énergie de la vision du corps interne sont en relation avec le majeur ; l'Eau, les reins et l'énergie de la circulation des fluides sont associés à l'annulaire ; la Terre, le cœur et l'énergie des structures internes et des odeurs du corps sont, quant à eux, reliés à l'auriculaire.

Chaque doigt possède donc une fonction énergétique personnelle engendrant de cette façon une interaction directe entre le corps (physiologique, bioénergétique) et le toucher impulsé par la main.

Ces combinaisons facilitent la lecture interne de l'état du patient et dévoilent une translation forte utile pour le thérapeute. Mais elles permettent également d'apporter un soin précis à l'organe

souffrant, l'élément déficient ou l'énergie blessée. En intensifiant plus ou moins le toucher sur tel ou tel point du corps, telle partie (omoplate, bas du dos, bras, mollet, etc.) ou suivant le trajet des nâdî, le doigt (les doigts) stimule, anime, éveille ou échauffe l'énergie endormie. Les blocages ou résistances intérieures se dénouent, ouvrant des fenêtres de lumière, favorisant l'autoguérison énergétique des tissus vitaux et subtils.

La main énergétique



À chaque doigt sa fonction

– Par l'énergie de l'esprit (figuré par le cerveau) et de l'Espace, le pouce possède une action spécifique sur le canal du mental, le cœur comme siège de la conscience, la lymphe, le sang et le prâna. Il agit sur l'intestin grêle, réceptacle des nourritures assimilées et transformées.

– Par l'énergie des poumons et de l'Air, l'index possède une action spécifique sur les souffles internes, le prâna, la respiration intérieure, le gros intestin et les selles. Il agit sur le couple poumons – reins, organes de protection et de mutation énergétique.

– Par l'énergie des intestins et du Feu, le majeur possède une action spécifique sur l'assimilation et la digestion intérieure des nourritures, le sang menstruel, les tendons et les tissus vitaux. Il agit sur la circulation interne des énergies, le foie et la vésicule biliaire, foyers des émotions.

– Par l'énergie des reins et de l'Eau, l'annulaire possède une action spécifique sur le système endocrinien et hormonal, le sang, les liquides, la lymphe, le bol alimentaire (sa transformation) et les nerfs (sphère cervicale). Il agit sur la rate, le pancréas et l'estomac, lieux de transmutation et de redistribution de l'énergie.

– Par l'énergie du cœur et de la Terre, l'auriculaire possède une action spécifique sur les fluides (graisses, urines, lymphe), la sphère intestinale et le système reproducteur. Il agit sur les reins et la vessie, organes d'élimination.

Les types principaux de massages

Trois grands types de massages sont pratiqués : le massage intégral (Abhyangam), les massages à vocation purement thérapeutique effectués généralement sous contrôle d'un médecin âyurvédique et le massage familial, auxquels s'ajoute l'automassage. Ils s'accomplissent soit à mains sèches, soit avec une application d'huile chaude, d'huiles appropriées (sésame, moutarde, etc.) ou encore de pâtes végétales (riz, sésame, décoction de plantes, etc.).

Le massage intégral ou Abhyangam

Massage de bien-être, l'Abhyangam favorise la détente totale du corps et concerne plus particulièrement les personnes surmenées, sensibles au stress et soumises à des perturbations émotionnelles récurrentes. C'est un soin effectué sur l'ensemble du corps (sauf les parties génitales) demandant l'application d'une huile végétale, qui peut être enrichie de plantes et d'huiles

essentielles. Il permet de purifier l'organisme en l'aidant à éliminer les toxines accumulées, qu'elles soient alimentaires ou psychiques. Il stimule la circulation énergétique, lève les blocages générés par les tensions nerveuses et dissipe la fatigue générale. Son action profonde renforce les défenses naturelles, soutient le système immunitaire en le fortifiant, améliore la qualité digestive et les capacités naturelles du métabolisme.

L'Abhyangam relaxe et détend la sphère nerveuse, il apaise l'esprit, redonne un meilleur sommeil, disperse l'anxiété et les préoccupations mentales, amenant une sensation durable de mieux-être.

Le massage purement thérapeutique

Le massage thérapeutique régénère le corps, draine les toxines et facilite l'élimination des déchets internes. Associé à la phytothérapie et à un mode de vie sain, il purifie de manière profonde et stable l'être, le libérant de ses engorgements physiologiques et énergétiques.

Il tonifie et oxygène les tissus vitaux, notamment le tissu musculaire. Il répare les tissus usés, délogeant les contractions physiques et les nouures mentales installées au cœur de l'organisme. Il améliore très nettement la circulation sanguine et nettoie les impuretés retenues dans les différentes sphères organiques.

Purificateur, il protège l'étoffe corporelle et les fourreaux énergétiques, ravive l'Énergie et dissout les tensions intérieures. Revitalisant, il maintient le corps, ralentit le relâchement tissulaire et le vieillissement cutané, donne une peau saine tout en raffermissant l'épiderme, et améliore le teint. Il redonne de la souplesse corporelle.

Régénérant, il renforce la résistance de l'organisme face aux agressions extérieures et les dommages intérieurs causés par le mental, les soucis, les désarrois ou la fatigue. Il permet de réguler, en douceur, l'instabilité émotionnelle, les dérangements organiques et les désordres internes.

Apaisant et décontractant, il harmonise le corps et l'esprit, réunifie l'être en lui apportant la conscience de son unité intérieure. Il réactive la concentration et fluidifie les échanges énergétiques au sein des çakra.

Le massage familial

Le massage familial fait partie du mode de vie des Indiens. Geste de délassement et de détente, passe-temps recherché, il est même apprécié des dieux. Des illustrations livresques, des sculptures de temples montrent les déités se faisant masser les pieds, ainsi Vishnou par son épouse Lakshmi.

Le massage s'accomplit quotidiennement et est intergénérationnel. Il est pratiqué par tout le monde, et les enfants commencent à masser dès l'âge de 6 ans. D'ailleurs, il n'est pas rare de voir, lorsque l'on se promène en Asie comme en Inde, au cœur des temples, dans les parcs, sur les plages ou les places, des masseurs installés sur leur natte, prêts à mettre en œuvre leur art.

Quant aux massages des mères et des bébés, c'est chose courante. Dès la naissance, la mère est lavée avec une décoction de feuilles de neem afin d'éloigner tout risque infectieux et son ventre est massé en prévention d'éventuelles hémorragies. Les seins sont également massés pour éviter l'engorgement et faire monter le lait. Quant au nouveau-né, des soins attentifs lui sont prodigués, sans rompre le contact avec la maman : bain et massage lui procurant vitalité et énergie, et libérant les tensions occasionnées lors de l'accouchement.

L'automassage

L'automassage est familier et fait partie des gestes de beauté accomplis par les femmes. Il détend les traits du visage, facilite la pénétration des laits et huiles cosmétiques, assouplit le corps et relâche les tensions intérieures. Il s'effectue généralement le matin au lever, à la sortie du bain ou de la douche ou encore avant le coucher pour délasser. Il apporte calme, détente et bien-être, décontracte durablement et atténue les rides.

Après avoir chauffé quelques gouttes d'huile ou de lait dans le creux des mains, les points du visage sont massés délicatement du bout des doigts. Il en est de même pour le corps.

Le drainage interne : les six méthodes

Avant d'appliquer l'un des soins du Panchakarma, l'élément déficient doit être ramené dans le canal digestif ou vers la peau afin que le corps puisse évacuer la toxémie accumulée. Il existe six façons de procéder au drainage interne par les techniques de massages.

À noter

Cette méthode traditionnelle est toujours en vigueur au Kerala, où il existe de nombreux centres âyurvédiques. Attention toutefois à ne pas tomber dans un centre « à touristes »... très éloigné de l'esprit de l'Âyurveda.

L'une des bases du drainage est l'oléation qui consiste en l'application externe et l'onction interne (voies nasale, anale, buccale, etc.) d'huiles végétales.

L'ensemble de ces six méthodes doit être pratiqué sous contrôle d'un thérapeute âyurvédique qualifié, car certaines peuvent amener des réactions particulières chez le patient. Elles ne peuvent pas être effectuées dans l'approximation ou l'improvisation ni en méconnaissance de cause. Il en est de même pour les cures (Panchakarma) qui entrent dans un suivi thérapeutique précis.

Pindasveda

Pindasveda est un massage détoxifiant aux huiles avec application de plantes. Technique d'oléation, elle est pratiquée avec une pâte médicinale confectionnée à partir de racines de plantes, de riz et de lait, et insérée dans de petits sacs. Appliquée après que le corps a été parfaitement huilé, l'huile est choisie en fonction du Dosha de la personne. Ce procédé, en faisant transpirer, amène la toxémie au niveau de la peau et en facilite ainsi l'évacuation. Ce type de massage rend le corps souple et

doux. Il nettoie les pores du corps, améliore la circulation sanguine, et assouplit les raideurs des articulations, provenant d'une énergie Vâta en déficience.

Vocabulaire

– Pindasveda, de pinda- (*neutre*) : masse sphérique, sphère, boule, ballon, globe ; motte ; boulette (de nourriture), bouchée ; boulette (de riz ou de farine) ; nourriture ; moyens de vivre ; pain quotidien ; corps, enveloppe corporelle ; mollet ; partie charnue au-dessus des clavicules.

Annalepana

Annalepana utilise l'huile avec un mélange de Navara (riz riche en calcium), de lait et de décoction de Bala (*Sida Cordifolia*). Le corps entier est d'abord huilé avant d'être massé à l'aide de la pâte de riz durant une heure. Cela permet de traiter également les souffles vitaux défectueux (Vâta) engendrant douleurs articulaires, raideur corporelle, fatigue et faiblesse générale. Cette méthode est très efficace dans le traitement de la paralysie ou de l'hémiplégie.

Vocabulaire

– Annalepana, de Anna- (*neutre*) : nourriture, mets ; riz cuit ; céréale en général. Et de *Lepana* (*neutre*) : fait d'enduire, de venir, etc. ; plâtre, mortier.

Kâyaseka

Kâyaseka emploie de l'huile médicinale chaude, qui est appliquée à l'aide d'un tissu imprégné que l'on tord au-dessus du corps tout en massant localement chaque partie doucement. À la fin du massage, qui dure une heure, l'huile est essuyée, le patient prend un bain. Puis, après s'être séché, le corps est enduit de poudre médicinale afin que la personne ne prenne pas froid. Cette méthode est couramment employée pour soigner les maladies d'origine nerveuse, les rhumatismes, les douleurs articulaires, les problèmes de tension ou encore le diabète.

Vocabulaire

– Kâyaseka, de Kâya (*masculin*) : corps, partie corporelle de l'être.

Sirâvasti

Sirâvasti désigne un mélange d'huiles médicinales appliqué sur la tête et maintenu par un tissu durant une période définie. Ce traitement est utilisé pour traiter la paralysie faciale, les insomnies, les maux de tête violents, l'insensibilisation de certaines parties du corps.

■ Vocabulaire
– Sirâvasti, de sirâ (*féminin*) : vaisseau du corps (veine, artère, nerf).

Sirâseka ou Sirâdhara

Sirâdhara, aussi dénommée Shirodhara, est l'une des meilleures thérapies pour restaurer l'harmonie intérieure, réduire le vieillissement, rééquilibrer le corps et l'esprit. Très prisée en Inde, notamment par les femmes, car elle émousse les rides et repose les traits du visage, elle doit toutefois être exécutée par des thérapeutes compétents et sous le contrôle d'un médecin âyurvédique. De plus, elle demande un certain équipement pour pouvoir être appliquée. Il faut un lit en bois (droni ou dharapâti) avec des gouttières (pour récupérer l'huile) ; un récipient (dhara chatti) circulaire en métal ou en argile ayant une ouverture à la base pour laisser passer une mèche (le long de laquelle l'huile s'écoulera petit à petit) ; une coquille de noix de coco servant à verser l'huile dans le dhara ; un morceau de tissu (varti) à attacher autour de la tête du patient juste au-dessus des oreilles et des sourcils.

■ Vocabulaire
– Sirâdhara : de *adhara*- (*adjectif*) : situé au-dessous (en parlant des dieux), inférieur. *Masculin :* lèvres, lèvre inférieure.

Des huiles médicinales choisies et chauffées légèrement au-dessus de la température du corps sont versées dans le dhara suspendu au-dessus de la tête, celui-ci étant balancé doucement de gauche à droite et inversement, afin que l'huile s'écoule en filet continu sur la partie frontale et pendant que le

thérapeute masse, par intervalle, le cuir chevelu. La séance dure environ une heure. Selon les cas, cette méthode peut employer du lait médicinal, ou des décoctions de plantes appropriées à la personne. Elle agit sur le système nerveux, les « artères » du cerveau et les veines énergétiques des çakra de la tête, situés sous le centre coronal. Elle efface les tensions nerveuses, libère l'esprit en calmant le mental et régénère le corps. C'est une technique souveraine et reconnue pour atténuer les troubles mentaux, les perturbations psychiques ainsi que toutes les affections touchant la sphère de la tête : oreille, bouche, yeux, sinusite, rhume chronique, etc. Elle est également réputée pour soulager les maux de tête, les sensations de brûlure et assainir le cuir chevelu. Elle est très efficace pour diminuer les effets du stress et revitaliser la force de vie.

Sirâlepana

Sirâlepana consiste à appliquer de la pâte végétale en masque sur la tête. Après avoir huilé le crâne, elle est déposée de façon uniforme sur l'ensemble de la tête qui est ensuite couverte d'un tissu (ou d'une feuille de bananier). Le temps de pose est de quarante-cinq minutes. Elle permet d'améliorer la vue et peut être efficace dans l'insomnie. Elle est employée également pour traiter la chute de cheveux, la sécheresse du cuir chevelu, l'hypotension et la sinusite chronique.

■ Vocabulaire

– Sirâlepana : de *sirâ* (*féminin*) : vaisseau du corps (veine, artère, nerf) et de *Anna*.

Partie III

Le corps de nourriture

L'Âyurveda prête une attention toute particulière à la façon de se nourrir en s'appuyant sur la qualité du souffle vital (Prâna), cause précieuse de santé, et sur trois directives notables :

- un mode de vie approprié à chacun, assurant le bien-être ;
- l'entretien régulier du feu biologique (Agni) par l'absorption d'aliments ayant une excellente vertu nutritionnelle ;
- le maintien de l'état naturel de tranquillité en soutenant l'équilibre intérieur.

La CharakaSamhitâ affirme volontiers que : « *Les êtres vivants puisent le souffle vital (prâna) dans les aliments. C'est pourquoi tout le monde s'affaire autour de la nourriture. Tout dépend d'elle : finesse du teint, bonne humeur, belle voix, bonne vie, imagination, bonheur, satisfaction, corpulence, force, intelligence*[1] ».

1. Section I, chapitre XXVII, [349-450].

Chapitre 9

Sarvam annam

« *Sarvam annam* », tout est nourriture : vent, subsistances, énergie, musique, eau, saveurs, paroles, silence, respiration, sentiment, regard… Non seulement l'être humain se nourrit en absorbant des aliments solides et liquides, mais tout ce qui émane de lui (émotions, pensées, ressenti) et de son environnement (sons, air, ambiance) le nourrit également. Tout est échange, partage et don, qu'il soit physique, psychique, énergétique, biologique, subtil, quantique, spirituel, car, en toute chose, *Tout* est présent. La vie, comme sa réalisation personnelle, est définie comme un art. L'esprit avec lequel cela est accompli est fondamental et le sentiment (Rasa) animant l'état d'âme à chaque accomplissement est déterminant pour la qualité d'être. Toute chose contient du sentiment : plante, animal, souffle, homme, femme, pierre, océan, soleil… Tout est Rasa : la qualité d'âme, l'expression d'une émotion, la force du sentiment, le suc des nourritures, la sève de l'expérience, le bruissement du cœur, la saveur de l'être.

Rasa et la saveur des sentiments

Dans l'art indien, Rasa (les sentiments) s'exprime par le jeu des mains et des yeux. Suscités plutôt qu'affirmés, délicatement et finement, les sentiments procurent toute une gamme de sensations. Paraboles de la parole retenue, ils font allusion, illustrent, dessinent les émois et les saisissements de l'âme et de l'esprit. Ils sont également savoir-vivre, code de conduite et façon de se comporter dans la vie, modelant ainsi les relations humaines.

Rasa suscite, éveille, rend perceptible ce qui est suggéré par le geste, la couleur, le regard, le parfum, le mouvement. Il signe les émotions, est indice affectif, perception du trait, à la fois suggestion et impression. Il affleure l'esprit, vivifie le sentiment, attise une saveur, souligne une harmonie, inspire un désir.

Tout est Rasa

Rasa façonne, dépeint les remous affectifs et les élans émotionnels : l'amour, l'humour, la compassion, le courage, la colère, la crainte, la répulsion, le détachement sont Rasa. Rasa est à l'image de ce que l'on est, il révèle l'être intérieur. Invitation à accepter la dualité exprimée par les émotions, il est le désir d'atteindre l'unité en délaissant les états d'âme : l'unification, le retour à la source, se réalise grâce à Rasa (sentiment). Le sentiment est vital : Rasa rend vivant. Sans Rasa, nulle passion ni rencontre ; le courage, la bravoure, la joie, la ferveur n'ont pas de sens. Rasa est l'indispensable petite étincelle au cœur du regard. Mais, avant de parvenir à la réalisation de Soi, à la quintessence (Rasa), d'autres Rasa doivent être découverts, comme :

– réapprendre à se nourrir convenablement en ne refusant aucune saveur (Rasa), en apportant au corps les liquides (Rasa) nécessaires à sa pérennité : eau, lait, jus de fruit, potion (tous Rasa) ;
– soutenir l'esprit à avoir goût pour quelque chose (Rasa), un désir (Rasa) créatif, lui donner de l'agrément (Rasa) ;
– affermir son caractère (Rasa) et reconnaître son âme.

À la fois esquisse et évocation, Rasa est la quintessence des sens. Nuancier raffiné et harmonique, il teinte toute chose d'infini et de subtilité qui fait que chaque chose est singulière et unique. Rasa affleure tout sentiment, toute émotion, et pénètre les arts indiens (danse, médecine, poésie, musique, philosophie, yoga, etc.). En effet, dans l'Âyurveda, il est appliqué en phytothérapie (Rasavidyâ) et concerne les grandes lignes directrices de la diététique et de la santé.

Les cinq étapes du goût de la vie

Vivre une vie saine, naturelle, dans l'équilibre et l'harmonie est l'un des fondements de l'Âyurveda. Avoir le goût de la vie est donc, par essence, primordial. Celui-ci siège dans le cœur, en union étroite avec la joie de vivre. Les saveurs sont là pour aviver le plaisir de se sustenter, nourrir l'énergie du cœur et maintenir le corps en bonne santé, aussi il est conseillé de les consommer chaque jour. En les utilisant quotidiennement, elles apaisent les Dosha en éloignant les éléments contraires, c'est-à-dire liés à un

usage incorrect des nourritures : méconnaissance des règles alimentaires, emploi excessif de certains produits (huile, miel, beurre par exemple), dépendance de substances (sel, poivre long, alcool, etc.) consommées de façon exagérée, inattention aux besoins naturels du corps, jeûne prolongé ou répétitif, esprit inattentif en mangeant, mets trop riches, sans omettre l'incidence de l'émotionnel venant affecter le psychisme, et, par répercussion, la sphère gastro-intestinale : « *En raison de crises d'anxiété, de chagrin, de peur, mais aussi de simple inconfort d'un lit ou de veilles prolongées, même les nourritures prises en juste quantité ne seront pas digérées correctement*[1]. »

La métamorphose

La métamorphose s'effectue par l'Eau. Support et soutien, elle transforme, facilite le passage des nourritures et fluidifie la circulation des liquides. L'Eau dissout, apporte froideur, inertie, fluidité et onctuosité. Par sa qualité grasse et gélatineuse, elle humidifie et lubrifie les articulations comme les nouures internes du corps. Elle liquéfie les amas et désagrège les stagnations, elle rafraîchit et donne le plaisir.

Lors de déficience de l'élément Eau dans le corps

L'Eau en insuffisance génère une faiblesse de l'assimilation combinée avec une digestion rapide. Des brûlures d'estomac peuvent apparaître par déficience des liquides sécrétés. Le traitement conseillé est de supprimer les stimulants digestifs qui aggravent l'état. Il est recommandé d'augmenter l'eau en consommant les saveurs douce, salée, aigre ou acide.

L'enracinement

L'enracinement s'effectue par la Terre. Elle structure et charpente la corporéité : os, cheveux, peau, membranes cellulaires, etc. Elle fixe et stabilise l'ensemble de l'organisme. La Terre renforce et accroît car elle favorise la croissance, la prise de poids, la fermeté des tissus, et est apéritive. Elle suscite la pesanteur, la rusticité, la dureté, l'inertie, la compacité, la rugosité et la force.

1. CharakaSamhitâ, Section III, chapitre II, [9].

■ **Lors de déficience de l'élément Terre dans le corps**
L'organisme montre une assimilation faible, le corps a du mal à s'incarner (à s'ancrer), les nerfs sont irritables, l'insomnie est présente, l'être a beaucoup de rêveries. Le traitement conseillé est de tonifier le corps ainsi que l'esprit tout en apaisant le système nerveux et en rassurant le psychisme.

Le souffle

Le souffle s'effectue par l'Air. Mouvement et impulsion, il aère le corps et le cérébral, assouplit les articulations et le mental. L'Air purifie. Il apporte de la finesse, de la rudesse, de la froideur et de l'apesanteur. Il épure, assèche le trop-plein d'humidité interne, soulage, détend et enlève la fatigue. Il éveille l'âme et stimule l'esprit.

■ **Lors de déficience de l'élément Air dans le corps**
L'organisme ralentit l'activité du corps et de la digestion, faisant naître un blocage des toxines dans les intestins, celles-ci ne s'éliminant plus par les voies naturelles. Une augmentation du poids se produit, notamment au niveau des tissus périphériques. Le traitement conseillé est de drainer le corps, de stimuler la digestion, puis d'activer l'organisme, en agissant sur le foie afin d'éliminer les qualités lourdes et humides et d'éviter une stagnation des fonctions de la rate et du pancréas. Ensuite, il convient d'assécher et de tonifier les organes mais également l'esprit. En employant des plantes de saveur amère et astringente, et en privilégiant des aliments d'énergie légère et mobile, le corps se régularisera de lui-même. Il est également possible d'effectuer une purgation, mais avec prudence selon les personnes.

La régénération

La régénération s'effectue par le Feu. Tonifiant, il favorise la bonne élimination des toxines et réactive le métabolisme. Le Feu irradie, apporte chaleur, piquant, finesse, sécheresse, rugosité et mobilité. Il stimule la digestion, fait vomir et réchauffe l'organisme. Il donne de l'énergie, la purifie et la propage au sein des organes.

■ **Lors de déficience de l'élément Feu dans le corps**
En cas de faiblesse, le feu digestif se trouve en carence, amenuisant l'appétit. Le flegme remonte dans le tractus gastro-intestinal, provoquant parasites et gaz. Le traitement conseillé est de stimuler la digestion en apportant au corps des aliments de qualité chaude, mais sans forcer l'appétit.

La transcendance

La transcendance s'effectue par l'Espace. Imperceptible, il œuvre dans le non-visible, transmute le flux énergétique, apportant d'habiles modifications intérieures. L'Espace sépare et dissocie. Il apporte douceur, finesse, clarté et luminosité. Il adoucit la rigidité corporelle et mentale, dégage les nœuds énergétiques, nettoie les canaux grossiers et subtils.

■ Lors de déficience de l'élément Espace dans le corps

L'être se trouve dans l'impossibilité de contacter son Moi intérieur, ce qui engendre une emprise puissante de l'esprit sur le digestif, pouvant apporter des maladies souterraines. Lorsqu'un changement apparaît mettant en cause l'élément Espace, des problèmes apparaissent au sein des tissus vitaux. Le traitement conseillé, alors, est de remettre l'esprit à sa juste place en facilitant la circulation des énergies subtiles.

Le jeu des saveurs

En Âyurveda, les saveurs revêtent une importance primordiale, mettant en jeu une perception sensorielle particulière à chacun touchant à la fois le gustatif et l'olfactif, mais aussi, et surtout, la qualité thérapeutique de chaque plante. Indicatrices de ses propriétés spécifiques, elles font ressortir ses particularités en agissant directement sur les éléments et les Dosha : elles en révèlent l'essence, la sève et l'énergie qualitative distinctive.

La langue, loge des saveurs

Le siège des saveurs se situe au niveau de la langue. Organe du goût et de la parole, elle est reliée au système digestif, mais aussi à l'ensemble de l'organisme. L'état de la langue comme son examen permet de relever des indications sur les organes. Du côté droit de la langue, au fond, se trouvent situés le rein droit, puis le foie (au milieu du côté), et vers l'avant le poumon droit ; du côté gauche, au fond le rein gauche, puis la rate (au milieu du côté), et vers l'avant le poumon gauche ; au centre de la langue, au fond les intestins, ensuite le pancréas, puis l'estomac et enfin le cœur.

Chaque saveur tonifie le corps et l'âme, donne de la « couleur » à l'énergie interne, affecte l'esprit et la force vitale en stimulant l'appétit et la vitalité. Activant les énergies corporelles, psychiques

et spirituelles, elle vivifie l'organisme, réveille la sapience des nourritures, amplifie l'action des principes thérapeutiques des plantes et en ravive la nature (chaude, froide, etc.), intensifiant le travail qui s'opère au sein du corps lorsque celui-ci absorbe une subsistance (sous quelque forme que ce soit).

Les six saveurs indiennes

Les saveurs âyurvédiques, au nombre de six, revêtent un intérêt capital pour le fonctionnement du corps et son équilibre métabolique. Elles possèdent, chacune, des propriétés bien définies, permettent de calmer les troubles provenant des Dosha, de pallier les lésions affectant les Dhâtu, et de maintenir la santé par leur effet préventif. La CharakaSamhitâ recommande, d'ailleurs, de les consommer toutes, chaque jour : « *L'usage régulier de toutes les saveurs (rasa) n'a pas d'égal pour réactiver la vitalité. Mais l'usage exclusif et journalier d'une seule d'entre elles mène à la débilité*[1]. »

Madhura rasa, la saveur douce

Constituée des éléments Eau et Terre, de nature froide et rafraîchissante, la saveur douce (ou sucrée) clarifie le corps et donne de l'éclat à la personne. Elle soutient le corps, l'assainit, le nourrit et l'apaise en créant une impression de chaleur douce et de fraîcheur. Antidote de ce qui empoisonne l'être, elle permet de le libérer des stagnations émotionnelles et toxémiques. Associée au désir, elle développe l'énergie d'avoir envie, donc d'aspirer à créer, à concevoir et à engendrer. Elle est considérée comme convenant à Kapha (dilaté et rétracté).

Elle renforce les tissus vitaux, consolide les os et les répare. Elle diminue le feu digestif. Elle apporte un effet de bien-être et de force. Elle réconforte, calme, rassérène et éveille le mental tout en apportant une sensation de plaisir. Elle est conseillée pour l'entretien de la peau, des cheveux et des organes des sens. Elle agit sur Ojas et augmente le lait maternel.

1. Section I, chapitre XXV, [40].

■ **Vocabulaire**
– Madhura (*adjectif*) : doux, suave, charmant.

En excès : elle bouscule l'énergie de la rate et du pancréas. Elle accroît la prise de poids et peut provoquer de l'obésité, tout en engendrant une perte d'appétit ainsi qu'un développement anormal du tissu musculaire. Ralentissant le fonctionnement du corps (elle le met en léthargie), elle donne un sommeil excessif, de la lourdeur, favorise la toux et le diabète (par une atteinte au niveau de la sphère rate et pancréas). L'esprit devient inconscient et a des difficultés à se concentrer.

Amla rasa, la saveur acide

Constituée des éléments Terre et Feu, de nature chaude et chauffante, la saveur acide (ou aigre) convient plus particulièrement à la double typologie Kapha (rétracté) / Pitta. Associée à l'émotion « envie », elle augmente et stimule le feu digestif.

Elle aiguise l'appétit et l'esprit, facilite la digestion (notamment la sécrétion de la bile et son arrivée). Elle aide à l'élimination, notamment lors de stagnation dans la zone pelvienne due à l'inertie de l'énergie Vâta. Elle rend l'intellect vif et clair. Elle avive l'énergie et la lucidité. Elle fortifie les organes des sens, active la salivation et toutes les sécrétions. C'est une saveur onctueuse qui donne de la légèreté.

■ **Vocabulaire**
– Amla (*adjectif*) : acide. *Masculin* : acidité, chose acide.

En excès : elle trouble l'énergie de l'estomac et provoque l'augmentation de la soif. Elle peut intoxiquer le sang en apportant des ulcérations (sphère stomacale), de l'acidité, des œdèmes, une grande sensibilité dentaire et des troubles oculaires. Elle entraîne un relâchement mental et un ramollissement des chairs et des tissus. Le corps perd de sa force, ceci pouvant déclencher des étourdissements, un gonflement de l'abdomen, une soif difficile à apaiser, des démangeaisons cutanées ou des états fébriles.

Katu rasa, la saveur piquante

Constituée des éléments Air et Feu, de nature chaude et échauffante, la saveur piquante (ou âcre) convient bien à la double typologie Vâta/Pitta. Associée à l'émotion « colère », elle stimule l'appétit, améliore les capacités gustatives et augmente le feu digestif.

Elle facilite la digestion et l'absorption nutritionnelle. Elle sèche l'humidité des aliments, en évitant les stagnations « liquides ». Elle ouvre et dilate les canaux, nettoie et purifie l'organisme (notamment le sang) en favorisant l'évacuation des déchets et en éliminant les caillots sanguins. Elle occasionne des sensations de brûlure au niveau buccal, développe les sécrétions des yeux, du nez et de la bouche. Elle fortifie le corps. Elle enflamme l'esprit et redonne de l'ardeur.

■ **Vocabulaire**
– Katu (*adjectif*) : âcre, amer, mordant. Aigu (son). D'odeur forte, désagréable, acharné. *Neutre :* âcreté, amertume.

En excès : elle perturbe l'énergie du cœur. Elle augmente fortement la transpiration et la soif, excite la chaleur interne en provoquant vertige, évanouissement, brûlure au niveau de la gorge et de l'estomac, palpitations cardiaques. Elle abaisse la force et diminue le tissu reproductif, entraînant des tremblements, des contractions (crampes, contractures) ainsi que des douleurs dans le dos et à la taille. Elle renforce le terrain spasmodique de Pitta.

Tikta rasa, la saveur amère

Constituée des éléments Espace et Air, de nature froide et rafraîchissante, la saveur amère convient à Vâta. Associée à l'émotion « peine », elle favorise, par son piquant, les autres saveurs en les mettant en valeur, les faisant ressortir.

Elle aiguise le goût, apaise ce qui irrite, adoucit les sensations de brûlure corporelle. Elle sèche les humidités en surplus, notamment celles se trouvant en excès dans le tissu adipeux, les

fèces, l'urine ou encore les muscles. Antitoxique et bactéricide, elle purifie et désintoxique, aide à voir plus clair, clarifie les idées en faisant percevoir les choses telles qu'elles sont.

■ **Vocabulaire**
– Tikta (*adjectif verbal*) : aiguisé, aigu, amer, âcre, piquant, odorant.

En excès : elle dérange l'énergie des poumons. Elle augmente la sécheresse du corps, accentue l'émaciation et la rugosité cutanée. Elle diminue la moelle osseuse (et la semence masculine), provoque un épuisement des tissus vitaux. Elle prédispose aux pertes de connaissance et peut faire perdre la perception du goût.

Lavana rasa, la saveur salée

Constituée des éléments Feu et Eau, de nature chaude et échauffante, la saveur salée convient à Pitta comme à la double typologie Pitta/Kapha (dilaté). Associée à l'émotion « jalousie », elle rend robuste, renforçant le corps en pénétrant les tissus vitaux.

Elle lève les obstructions des canaux énergétiques en les dégageant, ainsi que celles se produisant au niveau des pores de la peau. Elle agit sur la salivation et l'activité digestive qu'elle augmente. Elle soutient la digestion, a une action laxative et antispasmodique. Elle lubrifie l'organisme, fait transpirer. Elle rend l'esprit franc et droit et améliore la perception gustative – toutefois avec un bémol, car sa tessiture est lourde et elle annule les effets des autres saveurs.

■ **Vocabulaire**
– Lavana (*adjectif*) : salé, salin. *Masculin* : mer de sel. *Neutre* : sel.

En excès : elle gêne l'énergie des reins et peut perturber l'élément Eau qu'elle retient, dérangeant ainsi l'écoulement naturel des liquides organiques notamment le flux sanguin. Elle engendre des troubles de la circulation sanguine, fait décroître la force du

corps. Elle aggrave les maladies de peau, favorise l'apparition de boutons ainsi que toutes les éruptions cutanées. Chez Pitta, elle ouvre la porte à l'hypertension.

Kasâya rasa, la saveur astringente

Constituée des éléments Air et Terre, de nature froide et rafraîchissante, la saveur astringente (ou âpre) convient plutôt à la double typologie Vâta/Kapha (rétracté). Associée à l'émotion « peur », elle est sédative et modère la digestion.

Elle met l'organisme au ralenti et le corps en repos. Elle nettoie le sang, absorbe l'humidité interne naturelle. Toutefois, son âpreté peut créer une sensation d'étouffement en perturbant le sens gustatif. Elle est coagulante et encourage la vasoconstriction. C'est une saveur sèche, rude et de « dépouillement » qui peut endommager l'eau (les liquides de l'organisme) ; elle sèche les graisses. Elle permet de réfléchir, donne à l'esprit le goût de l'étude, du silence intérieur et de la réflexion. C'est une saveur rare.

Vocabulaire

– Kasâya ou kashya (*adjectif*) : astringent. Parfumé, odorant. Rouge, rouge foncé. *Neutre* : suc astringent. Décoction, potion. *Masculin neutre* : suc astringent, décoction, potion. Emploi de cosmétiques.

En excès : elle perturbe le gros intestin et l'intestin grêle. Elle constipe et bloque les émonctoires. Elle apporte de la distension tissulaire, ainsi que l'obstruction de la parole par sécheresse de la bouche. Elle peut diminuer la perception du goût. Chez Vâta, elle peut aussi nuire au cœur car elle touche directement les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

Saveurs et Dosha

Les saveurs interagissent *avec* et *sur* les cinq éléments et leurs qualités (guna), les constitutions (dosha) et les tissus vitaux (dhâtu). Elles vitalisent le corps, stimulent les cinq sens et vivifient l'esprit.

Leur action tonifie plus particulièrement les perceptions gustative et olfactive en les ouvrant et les aiguisant. Elles facilitent le travail thérapeutique de la plante, en opérant une véritable alchimie intérieure.

Les saveurs douces (sucrées), aigres (acides) et salées ont une action anabolique, c'est-à-dire qu'elles agissent lors de la première phase du métabolisme : la transformation des aliments (matériaux nutritifs) en tissu vivant.

- Le *doux* accroît Kapha : il augmente les éléments Eau et Terre (liquides et solides : tout ce qui est tissu de soutien) ainsi que l'énergie, notamment au niveau des tissus musculaires. Il stimule les cinq sens en les vitalisant. Il diminue Vâta et Pitta : il calme les éléments Espace et Air. Il abaisse le Feu digestif, en apaisant les sensations de brûlures.
- L'*aigre* et le *salé* réduisent Vâta, élèvent Pitta et Kapha. L'aigre consolide le corps, apporte une sensation de chaleur interne lorsqu'il est absorbé. Il développe la perception gustative et active le feu digestif. Le salé soutient la digestion en retenant l'eau contenue dans les aliments, apportant ainsi de l'humidité à l'organisme. Il aide le corps à dissoudre les amas (mucosités, toxines), ouvre les canaux naturels en liquéfiant les stagnations liées au flegme.

Les saveurs piquantes (âcres), amères et astringentes ont une action catabolique, c'est-à-dire qu'elles agissent lors d'une autre phase du métabolisme : la transformation en énergie des matériaux nutritifs ayant été assimilée par les tissus vitaux.

- Le *piquant* atténue Kapha ; il amplifie Vâta et Pitta. Il lève les obstructions énergétiques dans les canaux, désengorge le corps, le rendant plus fluide et lui apportant de la chaleur. Il amplifie le goût, intensifie le feu digestif, active la digestion. Il purifie le corps, aide à l'élimination, stimule les émonctoires.
- L'*amer* et l'*astringent* abaissent Pitta et Kapha ; ils intensifient Vâta. L'amer anéantit les toxines, apporte du froid (ou du frais) au sein de l'organisme. Il agit sur l'intelligence,

qu'il accroît. Il active l'appétit, favorise la digestion et détoxifie l'organisme. *L'amer* sert les autres saveurs en leur permettant de développer leur action. *L'astringent* est sédatif, il apaise les fonctions organiques.

Les saveurs piquantes, aigres et astringentes augmentent plus particulièrement Pitta (Feu et Eau).

Chapitre 10

La diététique âyurvédique

Le regard de l'Âyurveda sur les règles alimentaires est très loin des diététiques actuelles où les interdits et les refrènements sont nombreux. La CharakaSamhitâ affirme que : « *Pour sustenter le corps, il n'existe rien de meilleur que la bonne alimentation et l'eau pure, que les boissons alcoolisées pour soulager la fatigue, que le lait pour revitaliser, que la viande pour développer la corpulence, que les consommés à base de viande pour se régénérer, que le sel pour bien savourer la nourriture*[1] ».

■ À noter

Les interdits n'existent pas dans la tradition indienne. Les interdits connus aujourd'hui proviennent des écoles de pensée (philosophique, yogique, etc.) et de certains dogmes religieux tardifs. Ils ne sont pas inclus dans l'Âyurveda.

Contrairement à une idée répandue, les Indiens ne sont pas végétariens. Tout est bon, assimilable et nécessaire au juste fonctionnement de l'organisme humain, notamment les produits laitiers et la viande. L'HârîtaSamhitâ indique que les produits et les remèdes d'origine animale (sang, graisses, laits et dérivés, os, ongles, cornes, urines, viandes) sont utilisés pour soigner de nombreux maux, et précise : « *Il n'y a rien d'autre qui soit équivalent à la viande pour assurer la croissance du corps.* » On peut lire à plusieurs reprises dans la CharakaSamhitâ : « *La*

1. Section I, chapitre XXV, [40].

viande de bœuf est conseillée en cas de sévères désordres de l'air (vâta), de rhinite chronique, de fièvre intermittente, de toux sèche, de fatigue, d'excès de feu et d'amaigrissement[1]. »

En ce qui concerne les produits laitiers, l'Âyurveda est extrêmement explicite et catégorique :

« Le lait de vache possède dix propriétés : il est doux, rafraîchissant, délicat, onctueux, épais, lisse, assez visqueux (picchala), lourd, émollient et clair. Il accroît l'énergie vitale assurant l'immunité (ojas), en raison de la similarité de ses propriétés et cette énergie. On peut en conclure que le lait de vache est le meilleur des revitalisants et des élixirs de longue vie (rasayâna)[2]. » ;

« Le beurre clarifié de vache (ghrita) renforce la mémoire, l'intelligence, le feu digestif, le sperme, l'énergie vitale et l'immunité (ojas), l'élément eau (kapha) et fait grossir. Il apaise l'air (vâta), le feu (pitta), l'effet des poisons, les dérèglements mentaux, la phtisie, l'infortune et la fièvre. C'est la meilleure de toutes les graisses. Il est rafraîchissant, de saveur douce (madhura rasa), d'assimilation douce (madhura vipâka). Il possède mille vertus ! Et si on en use selon les méthodes prescrites, il aura donc mille actions bénéfiques[3] *!* »

La CharakaSamhitâ n'hésite pas, de plus, à assurer que « *le beurre clarifié fait avec le lait de vache (gavyasarpis) surpasse tous les autres, tout comme le lait de vache pour les laits*[4] ». Quant aux autres laits, tous ne sont pas en odeur de sainteté, « *le beurre de brebis (avikasarpis) est le plus malsain ainsi que le lait de brebis parmi tous les laits connus*[5] ».

Les règles alimentaires

L'Âyurveda a toujours été soucieuse de la qualité de vie, et a été très attentive à la façon dont se nourrit l'être humain. Sa vigilance et son attention se sont portées plus particulièrement sur l'impact

1. Section I, chapitre XXVII, [63-87].
2. *Ibidem*, [217-224].
3. *Ibidem*, [231-233].
4. Section I, chapitre XXV, [38].
5. *Ibidem*, [39].

des aliments une fois ingérés au sein du corps et sur les préparations alimentaires. Seuls prévalent le bon sens, la justesse de la quantité alimentaire absorbée et acceptée par le corps : « *Trop manger est la principale cause d'indigestion (âmadosha) ; l'absorption de nourriture en parfait accord avec notre propre pouvoir de digestion est le meilleur stimulant du feu. Les activités agréables et saines et le régime alimentaire adéquat sont les plus hygiéniques des pratiques connues. Manger aux heures convenables est le garant de la bonne santé et la satisfaction d'avoir bien mangé garantit la qualité de la nourriture. Il n'existe pas de maux pires que l'arrêt des fonctions naturelles*[1]. »

Manger de tout, en quantité suffisante, chaque jour, est l'une des premières règles. La juste proportion d'aliments pour un repas est essentielle pour préserver un bon état de santé. Trop manger, peu manger comme jeûner souvent est une erreur, affaiblissant l'organisme et abîmant la qualité énergétique nécessaire au corps. Ainsi, la CharakaSamhitâ précise : « *Lorsqu'on mange ou que l'on boit au-delà du seuil de saturation, l'air, le feu et l'eau (vâta-pitta-kapha) résidant dans l'estomac se trouvent* "comprimés" *par le trop-plein de nourriture et sont tous aussitôt déréglés. Ces éléments viciés pénètrent simultanément dans la partie de l'estomac où les aliments ne sont pas encore digérés et provoquent, chez les goinfres, une distension du ventre ou l'expulsion brutale de son contenu, par le haut ou par le bas*[2]. »

Le bon équilibre

Le bon équilibre alimentaire est de consommer :

- trois parts d'aliments secs en grains (graines, farines, céréales, riz, maïs, etc.) ;
- une part de viande, œuf, poisson, fromage ou yaourt ; une part de légumes frais (crus ou cuits) et de fruits de saison ;
- une part de boisson (eau, thé, etc.) ou de soupe végétale.

Il est bien sûr possible de les adapter selon le besoin de chacun et le Dosha à pacifier : « *Ce qui est adéquat (sâtmya) et notamment le*

1. *Ibidem*, [40].
2. Section III, chapitre II, [7].

régime, signifie “ce qui convient pour soi-même[1]*”*. Aussi, chacun doit manger selon ses besoins, en quantité raisonnable et de façon équilibrée en ayant à l’esprit que : « *Il n’existe rien de pire que l’habitude de jeûner pour raccourcir l’espérance de vie, rien de plus efficace que la sous-alimentation pour maigrir, rien de plus mauvais que manger pendant une indigestion ou avant d’avoir digéré le repas précédent*[2]. »

Chaque aliment présentant une énergie rafraîchissante ou échauffante, celle-ci aura une incidence sur le processus de la digestion : elle aura la capacité de l’augmenter (chaud) – la digestion sera facile – ou de la ralentir (frais) – la digestion sera bien plus lente et lourde. La meilleure façon de se nourrir est de faire des « petits » repas (un mets simple) ou un seul (au moment du midi) afin de dissocier les combinaisons nocives et de permettre à l’organisme de recevoir l’intégralité des nourritures dont il a besoin pour son équilibre naturel : « *Rien n’égale l’alcool pour déclencher la bonne humeur, mais boire sans réserve détruit l’intelligence, le contrôle de soi et la mémoire. Parmi les causes des difficultés de digestion, il faut incriminer d’abord les nourritures trop lourdes. Par contre, manger une seule fois par jour favorise une parfaite assimilation des aliments*[3]. »

La qualité digestive

La qualité digestive provient des combinaisons alimentaires ainsi que de la valeur naturelle des nourritures. Elle facilite l’assimilation, renforce le feu corporel (Agni), soutient le corps sans ses efforts métaboliques. Ainsi, six qualités particulières sont attribuées aux aliments, chacun d’eux pouvant en comportant plusieurs :

- la *qualité lourde* que l’on trouve dans le lait, le blé, le riz complet (brun, noir, rouge), le poisson, la viande rouge et l’huile de sésame ;
- la *qualité légère* contenue dans les haricots, le riz blanc, les légumes à feuilles, le poulet, la pomme et l’huile de tournesol ;

1. CharakaSamhitâ, Section III, chapitre I, [20].
2. Section I, chapitre XXV, [40].
3. *Ibidem*, [40].

- la *qualité rafraîchissante et/ou froide* renfermée dans le lait, le blé, la pomme, la crème glacée et l'huile de tournesol (l'huile de noix de coco est de qualité froide) ;
- la *qualité échauffante et/ou chaude* recelée dans le poisson, l'oignon, les œufs, la viande, le piment et l'huile de sésame ;
- la *qualité huileuse (grasse)* incluse dans les différentes sortes de noix, le poisson et les œufs ;
- la *qualité asséchante et/ou sèche* que l'on retrouve dans les légumes en général, la poire et le millet.

Les six qualités se modifient lors de la cuisson et du mode de préparation : la qualité froide ou fraîche devient chaude, la qualité sèche devient humide et huileuse. Absorber des aliments crus (qualité âpre) et cuits dans un même repas peut provoquer des digestions difficiles.

Les saveurs comportent elles aussi une énergie spécifique : les saveurs sucrée (Eau et Terre), amère (Espace et Air) et astringente (Air et Terre) sont rafraîchissantes ; les saveurs acide (Terre et Feu), piquante (Air et Feu) et salée (Feu et Eau) sont échauffantes.

D'une manière générale, l'énergie chauffante augmente Pitta, diminue Vâta et Kapha en les pacifiant ; l'énergie rafraîchissante augmente Vâta et Kapha, mais diminue Pitta en l'harmonisant.

Les associations alimentaires

L'Âyurveda n'émet pas directement des interdits mais souligne les associations alimentaires (Samyoga) néfastes à l'organisme, donc à éviter, ceci concernant les produits à ne pas consommer ensemble et au même moment, car elles présentent des actions nuisibles sur le métabolisme, impliquant des difficultés digestives.

■ Vocabulaire

– Samyoga (*masculin*) : union, conjonction, connexion, contact immédiat avec ; lien, liaison, combinaison, fait de mettre ensemble, accord.

Les saveurs et qualités bien utilisées maintiennent le corps en bonne santé ; incorrectement employées, elles détériorent l'équilibre métabolique extrêmement sensible. Le mélange de deux ou plusieurs substances est parfois heureux, souvent désastreux, car combiner les aliments de façon judicieuse est un art qui demande de la subtilité et surtout une excellente connaissance des propriétés compatibles ou antagonistes, ces dernières venant affecter le corps et déséquilibrer les Dosha. Ces incompatibilités correspondent aux habitudes alimentaires de l'Inde, mais sont parfaitement applicables chez nous, l'Âyurveda apportant des réponses claires et simples à mettre en pratique : pour contrecarrer les effets toxiques des assemblages alimentaires malencontreux, les épices se révèlent de très précieux alliés.

Principaux aliments incompatibles

L'Âyurveda reconnaît un certain nombre de produits antagonistes, faisant partie des aliments de base, ainsi : le lait associé avec le poisson ou la viande, le café, le sel, le citron, la banane, l'ananas ou le tamarin, l'ail, la tomate ou le radis, le yaourt ou les féculents ; le miel avec le beurre clarifié ou l'eau bouillante (de par sa qualité, le miel est échauffant) ; les desserts au riz (sucré) et au petit-lait ou au vin ; les œufs avec le poisson ou le fromage ; les yaourts avec les agrumes, une boisson chaude, le poisson, la viande ou le fromage ; les radis avec le raisin ou la banane ; la tomate avec le concombre et le citron ; le maïs avec les dattes, le raisin ou la banane.

Réguler un désordre alimentaire

L'état corporel et mental, comme le goût (appétit, saveurs, désir/aversion, etc.) et la capacité digestive de l'être sont interrogés avant d'effectuer une régulation alimentaire, si elle se trouve nécessaire. Certaines nourritures seront alors plutôt conseillées afin de réharmoniser le ou les Dosha impliqués dans le déséquilibre constaté.

Pour réguler un désordre alimentaire ou atténuer l'effet nuisible de la qualité d'un aliment, l'Âyurveda emploie avec succès les épices et les herbes aromatiques. Le curcuma, le gingembre, la cardamome sont particulièrement efficaces pour disperser et

atténuer la toxicité des combinaisons nutritives. Ainsi, sont utilisés pour antidoter l'effet post-digestif et l'énergie défavorable par mauvaise association alimentaire :

- *des produits laitiers et oeufs :* poivre et piment (fromage) ; persil, curcuma et oignons (œuf) ; clou de girofle et cardamome (crème glacée) ; coriandre et cardamome (crème aigre) ; cumin et gingembre (yaourt) ;
- *des poissons et viandes :* noix de coco, citron vert et citron (poisson) ; clou de girofle, piment et poivre de Cayenne (viande rouge) ;
- *des céréales :* curcuma, graines de moutarde, cumin (avoine) ; clous de girofle, grains de poivre (riz) ; gingembre (blé) ;
- *des légumes :* ail, poivre, piment, clou de girofle, gingembre, sel (fèves, haricots) ; curcuma, graines de moutarde (choux : à cuisiner dans de l'huile de tournesol) ; citron, noix de coco (ail) ; citron, huile d'olive (salades) ; citron, yaourt, graines de moutarde (oignon : à cuire ou à saler) ; grains de poivre et beurre clarifié (pommes de terre) ; citron vert ou cumin (tomate) ;
- *des fruits :* curcuma, citron, ail, poivre noir (avocat) ; cardamome (banane) ; cardamome et beurre clarifié (mangue) ; noix de coco et coriandre (melon) ; sel et piment (pastèque) ;
- *des sucreries :* gingembre ;
- *des boissons :* gingembre (thé noir) ; noix de muscade et cardamome (café) ; cardamome, cumin (chocolat) ; cumin et cardamome (alcool). Ces boissons ont toutes en commun d'avoir un effet stimulant puis dépresseur ensuite.

La diététique âyurvédique reste dans une logique de prise en compte du processus digestif : le feu digestif (Agni) doit être soutenu, avivé naturellement et accompagné dans son travail d'assimilation. Il est précisé que si l'on mange raisonnablement de tout, il n'y a pas lieu de s'inquiéter car tout est dans la mesure, l'harmonisation alimentaire s'appliquant lors de déficience d'un Dosha, d'un dysfonctionnement interne et d'un déséquilibre énergétique.

Les vingt qualités des aliments

Selon l'Âyurveda, l'Univers exprime deux énergies hypothétiquement opposées : féminine et mâle, qui cependant ne se neutralisent pas mais œuvrent ensemble en continuité. La pensée âyurvédique affirme que tout se décline par paire inverse et complémentaire. À la fois absolue et relative, cette manifestation duelle gouverne le Vivant et la Nature, et interagit activement sur le corps humain, les éléments cosmiques, les perceptions sensitives, les saveurs, etc.

Répertoriées par couples, les caractéristiques ou qualités (Guna) désignent l'énergie potentielle contenue en toute chose, dont elles en sont l'expression, la manifestation et les différents aspects. Leur action provient du contraste corrélatif existant entre elles, ainsi le chaud n'est chaud que par rapport au froid. Les Guna agissent et réagissent les unes par rapport aux autres ; permettant de maintenir l'équilibre des Dosha, ces paires qualitatives les augmentent ou les diminuent, les pacifient ou les exacerbent. Elles concernent tout autant les états psychiques, décrivant l'action et la réaction des pensées et schémas mentaux : chaque être est tour à tour lourd, dense, léger, subtil, grossier, distant, impatient, impétueux, rugueux, rude, tendre, délicat, dur, cruel, lent, réfléchi, excessif, extrême, fragile, évanescent, se nourrissant d'énergie et de force, de sensations et d'émotions.

Reconnaissance de la vulnérabilité humaine, les Guna ajustent la qualité de l'énergie insufflée et absorbée par l'organisme ainsi que celles contenues naturellement par les aliments, influant à leur tour sur la valeur énergétique des nourritures. En assemblant, mélangeant, modulant ou modifiant leurs caractéristiques, on agit directement sur le plus subtil du corps : toute action, telle que la cuisson par exemple, transforme les propriétés des aliments et a, par résonance, une portée particulière sur les Dosha. La diététique âyurvédique précise que toute qualité utilisée de façon normale et modérée n'a pas d'incidence immédiate et vitale sur le corps et l'esprit : ce sont les excès devenant nocifs qui sont, ici, pointés du doigt, car ils perturbent gravement l'organisme et le psychisme, l'un n'allant jamais sans l'autre.

Les dix couples de qualités

1. *La qualité lourde* augmente l'appétence, l'esprit devient lent, réfléchi, fier et grave. En excès, elle rend le corps léthargique, pesant et imposant, et l'esprit morose et terne.

   La qualité légère facilite la digestion et assainit l'organisme. Son action est rapide, elle va vers le bas. Apportant de la douceur dans la perception des sons, elle dénoue les liens énergétiques, développe fraîcheur d'esprit, vivacité et attention. La pensée est plaisante, l'être se sent libre, sans entraves. En excès, elle suscite de la faiblesse et a une qualité d'action très brève.

2. *La qualité lente* détend, relaxe. En excès, elle intensifie la maladie, amène de la mollesse au corps, l'être devenant indolent, indifférent. Il se sent faible, n'a plus de ressort énergétique.

   La qualité rapide agit de façon immédiate sur le corps. Elle est pénétrante, se déplace rapidement au sein de l'organisme, donne une sensation de sautillement. Elle favorise l'acuité, la rapidité de compréhension, rend l'esprit perspicace. En excès, elle peut engendrer des ulcères ou des perforations internes, déclenche des crises soudaines et des maladies aiguës.

3. *La qualité froide* intensifie le froid interne, refroidit l'organisme, apaise le feu interne excessif, rafraîchit notamment dans la fièvre accompagnée de frissons et aiguise le mental. En excès, elle peut créer des contractions (contractures, crampes, constrictions), rendre l'esprit insensible, tranchant, la réflexion inconsciente et accroître le sentiment de crainte, gelant l'expression des sentiments. L'être adopte une attitude d'extrême froideur.

   La qualité chaude vivifie la chaleur vitale, assainit et épure l'organisme, produit de l'ardeur, active la digestion. L'être est impétueux, vif, actif, expansif. L'esprit s'enflamme, brûle de découvrir, d'apprendre. En excès, elle engendre des inflammations. L'esprit devient coléreux, l'être peut ressentir de la haine.

4. *La qualité grasse* lisse l'organisme, huile le corps. Elle apporte de l'humidité et lubrifie les articulations, rend la peau douce et brillante. Elle donne de la grâce aux mouvements et de la tendresse aux sentiments. En excès, son action est visqueuse, adhérente, produisant des colles (surplus de mucus). Elle graisse trop l'organisme, l'encrassant, fixant les toxines le long des parois (vaisseaux, veines, artères, tube digestif, etc.). La peau devient moite. L'esprit se fait onctueux, possessif, poncif, se montrant attaché à outrance aux êtres et aux choses.

   La qualité sèche accentue la sécheresse naturelle ainsi que l'absorption des nutriments. En excès, elle devient aride, son action est rude, favorisant la constipation. Elle déforme les saveurs, intensifie la saveur âpre, ou donne l'impression que tout est sans saveur. L'être est très nerveux, il parle avec rudesse et de façon saccadée. Il est souvent d'apparence sale, sa tenue est négligée, son comportement est brutal. L'esprit est morne, parfois cruel.

5. *La qualité lisse* atténue la rugosité, polit le corps et lui apporte de la délicatesse, l'esprit prête attention à autrui, l'être s'exprime avec tendresse. Son action est glissante, facilitant l'assimilation des aliments et des expériences. En excès, elle crée de la viscosité dans l'organisme et exalte l'altruisme.

   La qualité rude apporte de la solidité au corps et de la gravité à l'esprit. En excès, elle produit rigidité, épaisseur des tissus vitaux, dureté du comportement. Elle blesse la peau, provoque des craquements des os et de l'épiderme. L'esprit devient négligent, insouciant et injurieux. L'être se ferme dans la rudesse, la brusquerie et l'âpreté.

6. *La qualité épaisse* densifie le corps et l'énergie, développe la force intérieure. En excès, elle inverse son action en rendant le corps mou et lourd, épaississant excessivement les tissus et la peau. L'esprit devient coupant, l'être agit dans la force, veut plier les événements à sa volonté.

   La qualité fluide liquéfie les stagnations, dissout les accumulations toxémiques, favorise la salivation, les sécrétions et la transpiration. Elle stimule les écoulements. L'esprit est

cohérent, l'être se sent « entier » (une unité). En excès, elle provoque des suintements, des pertes de fluide et de liquides (écoulements vaginaux, urine, sperme, sang, etc.). L'esprit se sent pris dans un flot de pensées qui l'épuise.

7. *La qualité douce* affaiblit la dureté du corps, elle le rend plus souple, favorise la détente nerveuse. L'être est délicat et gentil, sa démarche est lente, la voix est tendre, l'esprit est porté par le sentiment de tendresse. En excès, elle ramollit les tissus, l'attention se relâche, la sensibilité est exacerbée.

   La qualité dure accentue la force, la rigidité corporelle et mentale. En excès, l'être est inflexible et égoïste. Il peut faire preuve d'insensibilité et de cruauté, donnant l'impression de manquer de cœur.

8. *La qualité fixe* stabilise l'organisme, équilibre le mental. Elle renforce la fermeté et la solidité corporelle, l'esprit de décision, développe la foi. L'être est calme, résolu, montre du sang-froid. Son action enracine : elle soutient l'incarnation (et son acceptation). Elle apporte de la permanence, de la durabilité et de la sûreté aussi bien dans l'action thérapeutique que dans le comportement de l'être. En excès, elle obstrue l'organisme, provoque de la constipation et des retenues (énergétique, déchet, toxines, etc.). L'être se fige, refuse le changement, donne l'impression d'avoir un cœur dur.

   La qualité mobile soutient tous les mouvements du corps et de l'esprit. En excès, elle engendre de l'instabilité dans les symptômes, les pensées et les émotions. Elle entraîne de l'agitation nerveuse (excitation de l'esprit, énervement, idéation excessive, fourmillement, etc.). L'être ressent un manque de confiance en lui, son esprit est trompeur et se trompe, fait preuve d'une apparence fausse. Il croit voir des ressemblances en toute chose et son raisonnement est erroné.

9. *La qualité subtile* traverse le corps, le transperce, le délie, l'affine, le déleste des surcharges accumulées et du poids des pensées créé par le mental. Elle aiguise l'esprit, définit le corps subtil, pénètre les vaisseaux énergétiques (nâdî), clarifie les sensations. En excès, elle amplifie les impressions émotives et affaiblit l'esprit.

La qualité solide rend le corps tangible et visible, agit sur le corps grossier (Sharira sthula, enveloppe de l'âme) et agrandit le champ de perception. En excès, elle produit de l'obésité, alourdit le corps, l'élargit. L'être se sent épais, vaste, massif. L'esprit devient rude ou plonge dans le désir d'ignorance.

10. *La qualité trouble* efface les perceptions, répare les fractures physiques et psychiques. En excès, le corps devient opaque, l'esprit ne perçoit plus les choses telles qu'elles sont. Elle provoque le manque, donne l'impression du « non-perçu », les pensées sont troublées, l'être a la sensation d'être dans le brouillard. Elle tend à anesthésier toutes les sensations.

    La qualité claire nettoie le corps, pacifie l'organisme, équilibre les énergies internes, apaise l'être, procure de la netteté à l'esprit qui devient gai et habile à raisonner. En excès, elle incite l'être à s'isoler, n'ayant de cesse de rechercher la pureté et la clarté, et le corps tend à s'amollir.

Chapitre 11

Le corps concret

Pour préserver le corps et assurer sa pérennité, la qualité et la puissance réactive du feu corporel (Agni) se révèlent être la clé de voûte indispensable et salutaire pour maintenir et soutenir le parfait fonctionnement du métabolisme. Les traités âyurvédiques insistent constamment sur l'importance d'absorber des nourritures de qualité correspondant au tempérament de chacun, d'assurer un juste équilibre entre solide (aliments) et liquide (boissons) afin de nourrir correctement le corps, de stimuler et soutenir le feu digestif, facteur majeur de bonne santé : « *De la puissance du feu digestif découlent la force, la santé, l'espérance de vie et le souffle vital* (prâna)[1]. »

Agni, le feu digestif

Divinité du feu sacrificiel, Agni est présent dans tout l'univers : dans le ciel par le soleil ; dans l'air par l'éclair ; sur terre sous l'apparence du feu. Feu biologique gouvernant le métabolisme, Agni garde les portes cachées de la corporéité car il détient la clé de la force de vie animant tout être vivant, possède l'origine de la vie et est à la source du désir. Il se manifeste selon quatre intensités : intense, doux, régulier et irrégulier.

Régnant en maître sur les facultés digestives et cérébrales, il touche à la fois le corps et l'esprit pour mieux transfigurer l'âme. Feu indispensable et le plus puissant parmi les feux animant l'organisme, il est l'un des éléments fondamentaux du juste fonctionnement des organes vitaux, et n'est jamais dissocié des apports nutritionnels ; œuvrant de concert, leur accord génère « *le développement harmonieux de l'énergie mentale, des composants corporels (dhâtu), de la force (bala). Ils assurent la fraîcheur du teint et la pureté des organes des sens*[2]. »

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXVII, [342].
2. *Ibidem*, [3].

Les feux du corps

Agni, expression initiale du feu digestif, habite les cinq éléments et les sept tissus vitaux, favorisant l'assimilation de l'ensemble des nourritures que l'être ingère (aliments, pensées, émotions, air, bruit, paroles, etc.). Lors du processus digestif, il va dissocier l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre présents dans les aliments, activant le feu contenu dans chacun d'entre eux, car il y a un feu de l'Espace, un feu de l'Air, un feu du Feu, un feu de l'Eau et un feu de la Terre. Cette alchimie nourricière prend toute sa puissance dans le foie (d'énergie Feu) avant de réaliser la transformation du bol alimentaire. Ce dernier, après cette transmutation, va être à la fois porteur des cinq éléments provenant des nutriments modifiés, et des éléments composant le corps humain. Agni est une force dynamique capitale qui permet à tout ce qui constitue la corporéité d'agir, de vivre et de collaborer en parfaite synergie.

En ce qui concerne les Dhâtu, Agni favorise leur révolution interne. Chacun d'eux répond d'un cycle de pénétration et de passage d'un tissu à l'autre, contrôlé et activé par un feu spécifique. Cet engendrement ne doit pas cesser, sinon le déroulement naturel et spontané du cycle se trouve entravé, voire arrêté, pouvant entraîner de graves dysfonctionnements pour le corps.

Feu corporel et Dosha

Agni digestif (Jatharagni) est fragile et est aisément troublé par un excès alimentaire ou un surmenage cérébral. Trop de boissons ou d'apport liquide dans l'organisme peuvent l'affecter ; en effet, un surplus d'humidité interne entraîne un déséquilibre de la rate, qui à son tour déstabilisera le mental, la réflexion et alourdira le corps. Quant à l'esprit devenu pesant et lourd, confus, il aura du mal à prendre des décisions, à choisir, comme à avoir un discernement juste. Les émotions étouffées, les colères ravalées, l'énervement, l'excitation extrême, le bruit, le fait de parler (trop) en mangeant aggravent Agni.

La CharakaSamhitâ précise : « *Nourritures et boissons sont les combustibles nécessaires au fonctionnement de la digestion. En leur absence, le feu digestif (agni) s'épuise*[1]. » Des jeûnes répétés ou prolongés troublent Agni, tout comme les grignotages inconsidérés ou les nourritures absorbées sur le pouce, rapidement, goulûment ou sans faim. Les diètes soudaines, les repas sautés, les mauvais assemblages alimentaires, l'ingestion de produits « glacés » (sortant par exemple du réfrigérateur et mangés de suite), lourds, gras, huileux, gâtés ou non frais, réchauffés plusieurs fois sont autant de facteurs à risque pour Agni.

Vâta

Lorsque Vâta est en excès

Agni digestif est irrégulier, désordonnant la digestion, qui devient lente ou rapide, sans régularité, le déséquilibre s'accompagnant de ballonnements, de coliques, de gaz ou de gargouillements intestinaux, avec une alternance de constipation et de selles molles.

Vâta fonctionne en cyclothymie, il va du côté d'où vient le vent, ne cessant de pencher d'un bord à l'autre, ayant du mal à choisir, à se raisonner : tout lui plaît, lui fait envie, c'est un gourmet qui apprécie avant tout la qualité, la recherche et la finesse des mets ; gastronome, il peut devenir glouton s'il ne parvient pas à tempérer sa nervosité ou son excitation et peut aussi manger n'importe quoi. Sa digestion est donc en dents de scie et dépend de son esprit et de ses états d'âme. Être faisant preuve d'une extrême sensibilité, facilement contrarié ou touché, il a toujours beaucoup de mal à assimiler nourritures et émotions.

Pitta

Lorsque Pitta est en excès

Agni digestif est rapide, la digestion devenant expéditive, brûlante ou desséchante, n'apportant pas les nutriments nécessaires car trop précipitée. Le déséquilibre s'accompagne de gorge et lèvres sèches ou de palais asséché.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXVII, [342].

Pitta brûle du dedans, par colère, impatience, empressement et précipitation. N'aimant pas perdre son temps, il ne sait pas rester sans rien faire, aussi le temps de la digestion est un luxe qu'il n'offre pas à son corps. Il mange vite, souvent sur le pouce, ou, lorsqu'il prête attention à la nourriture, il entre dans l'intégrisme alimentaire : il est prêt à rejeter en bloc toute nourriture qui ne sera pas (considérée comme) saine. Souvent au régime, Pitta s'impose des règles strictes et tombe aisément dans les excès : partisan des diètes, jeûnes, des méthodes radicales (il n'aime que la voie directe) pour se soigner, il peut devenir fanatique, défendant coûte que coûte son avis et l'imposant à son entourage. Extrêmement directif et dirigiste dans sa vie, Pitta l'est tout autant dans son hygiène de vie. Tendu vers un idéal de reconnaissance, éperdu d'extrême, il ne peut que s'enflammer et (se) brûler.

Kapha

■ Lorsque Kapha est en excès
Agni digestif devient lent, la digestion est lourde, paresseuse et tardive, tout aliment difficile à assimiler. Le déséquilibre s'accompagne de sensation de pesanteur au niveau de l'abdomen et de la tête, Kapha présentant une incapacité à digérer.

Kapha dilaté est un gourmand qui mange de tout et en grosse quantité ; jouisseur tendant à retenir longtemps ce qu'il absorbe, il aime ce qui est en sauce, gras ou salé, fait preuve d'un gros appétit, mangeant sans faim. Souvent perdu dans ses pensées, sur un fond de tristesse ou de dépression, Kapha dilaté se nourrit parce qu'il le faut et qu'il a besoin de s'emplir car il ne supporte pas le vide, il se sent en manque. C'est un grand affectif qui a bien du mal à surmonter ses émotions comme à apprécier ce qu'il mange.

Kapha rétracté, à l'inverse, a un appétit de moineau, il picore, n'aime pas les grandes quantités, prend un petit peu de plusieurs choses qu'il ne finit pas, est très vite rassasié mais grignote toute la journée. Sa capacité digestive est faible. Il est plus à l'aise dans la réflexion intérieure que devant la nourriture. Kapha rétracté ne ressent pas la sensation de faim, il s'alimente

de presque rien, son esprit est tourné ailleurs : vivant essentiellement dans sa tête, c'est un méditatif, perdu souvent dans le passé et les souvenirs.

Les éliminations corporelles

Éliminer est vital pour le bon fonctionnement du corps, se refréner engendrant des troubles et des afflictions préjudiciables à l'harmonie interne, portant atteinte à l'équilibre des Dosha : « *L'homme avisé se gardera de retenir ses envies naturelles urgentes qui sont des nécessités vitales, uriner, déféquer, éjaculer, émettre des gaz intestinaux, vomir, éternuer, éructer, bâiller, manger quand on a faim, boire si on a soif, pleurer si besoin est, dormir ou respirer profondément après un effort*[1]. » Bloquer une élimination naturelle et ne pas écouter les appétences organiques expose l'être à la souffrance (maux de tête, crampes), à la douleur (zone cardiaque), aux raideurs (cervicales), aux sensations désagréables telles que somnolence, sécheresse de la gorge ou crises de hoquet par exemple. Aussi, l'étude des déchets corporels (Mala) permet de diagnostiquer rapidement une rétention ou une suppression d'un besoin vital, et donc de remédier à ces troubles.

■ **Vocabulaire**
– Mala (*masculin*) : saleté, ordure, souillure (aussi morale), impureté.

■ Mala, les déchets du corps

Il y a trois sortes de déchets principaux expulsés par le corps : ce sont Mûtra, l'urine, Purîsha, les selles et Prasveda, la transpiration. Mais il en existe bien d'autres, par exemple ceux à la fois produits et expulsés par le nez, les oreilles, la bouche, les yeux, la peau. Sont également considérés comme déchets porteurs de toxémie les paroles préjudiciables, les pensées destructrices, les émotions pernicieuses ou encore les rêves morbides : « [...] *l'homme sage refrénera l'avidité, la tendance à*

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre VII, [3-5].

la mortification, la peur, la colère, la vanité, l'effronterie, l'envie et ne cédera à aucun attachement excessif ni au désir de convoiter le bien d'autrui. De même, il est nécessaire de contrôler ses paroles surtout quand elles traduisent, avec inconséquence, la dureté, le mensonge et la traîtrise[1]. »

■ **Vocabulaire**

– Purîsha (*neutre*) : fèces, excréments, ordure.
– Prasveda (*masculin*) : transpiration excessive, sueur.

L'urine aide à maintenir un juste équilibre de l'eau (fluides, liquides, moiteur) au sein de l'organisme ; la transpiration permet de garder l'humidité de la peau ainsi que sa souplesse ; les selles assistent les intestins, notamment le côlon et le corps, dans leur effort d'élimination. Tous trois permettent de disperser Âma (les toxines corporelles), en chassant rapidement les dépôts que l'organisme tend à conserver, celui-ci travaillant naturellement à l'économie. Lorsqu'un de ces trois Mala n'est pas évacué correctement, la toxémie se met en place et va enrayer le fonctionnement harmonieux du corps. En fonction de la qualité et de la production des déchets, cela signale un déséquilibre qui peut se situer au niveau des Dosha, ou des troubles digestifs provenant par exemple d'un Agni défectueux.

L'Âyurveda décrit l'état idéal des Mala tout en tenant compte des aggravations potentielles dues à l'augmentation des Dosha.

Mûtra

L'étude de Mûtra, l'urine, est un art très précis en Âyurveda, qui s'est développé au fur et à mesure de l'expérimentation thérapeutique. Élimination naturelle du corps, elle dépend pour une large part des aliments absorbés, de la quantité des liquides ingérés comme de ceux préexistants dans l'organisme (fluides vitaux), mais également de la capacité énergétique des reins et de la vessie.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre VII, [27-29].

Ainsi, les reins sont considérés comme étant l'expression du principe vital : l'acquis et l'inné, la mise en réserve de la force de vie et l'animation de l'énergie générale. Leur fonction est celle de la « mise à feu » : ils ont un rôle d'éveil, de réchauffement, de mise en alerte et de protection du corps. Liés à la vitalité par le biais des surrénales, ils sont spécialement actifs dans la croissance de l'organisme. En relation directe avec les voies urinaires, ils reçoivent, distribuent et conservent l'eau, notamment dans l'appareil génital, les os, les moelles et les substrats du système nerveux central.

Quant à la vessie, elle favorise la transformation de l'Eau en Feu, et intervient dans la répartition des liquides dans le corps. Elle est également un draineur important au même titre que le gros intestin, dont l'action permet que les liquides chargés de déchets se changent en urine avant d'être rejetés par l'organisme.

L'urine parfaite est transparente, de couleur jaune clair. Elle doit être émise de quatre à six fois par jour. Sa consistance est non grasse et son odeur légère. Il est bien évident que l'urine est très rarement ainsi.

En cas d'excès

Les excès, aggravations ou augmentations des Dosha agissent directement sur la qualité et la quantité d'urine émise par le corps.
– En cas de *Vâta en excès*, l'urine est de couleur jaune pâle ou sans teinte, pratiquement sans odeur, indiquant un état émotionnel perturbé ou des troubles d'origine nerveuse. Elle est peu abondante mais fréquente, on note la présence de « mousse » (bulles) en surface, l'émission est sensible avec une sensation de frais (urine froide).
– En cas de *Pitta en excès*, l'urine est de couleur orange, jaune vif, brunâtre, parfois sombre ou bleutée, avec une odeur forte, signalant une fragilité au niveau du foie provenant de colère rentrée ou d'émotion contenue, un traumatisme du bas-ventre ou une déficience rénale, l'émission s'accompagnant de sensation de brûlure et de chaleur (urine chaude).
– En cas de *Kapha en excès*, l'urine est pâle, trouble, laiteuse ou épaisse, sans odeur, révélant une adynamie fonctionnelle ou un affaiblissement nerveux (neurasthénie). Elle est abondante et peu fréquente, avec la présence de dépôt, l'émission est suivie d'une sensation de froid.

Purîsha

Purîsha, les selles, sont le reflet consistant de l'état intérieur du corps. Présentes en quantité importante dans l'organisme, leur élimination est capitale pour la santé. Si elles sont mal évacuées, elles peuvent entraîner un déséquilibre vital sérieux. Les selles idéales sont saines, bien formées, molles, non poisseuses, capables de flotter, sans traces d'aliments non digérés ni de mucus et sans odeur déplaisante. Des selles qui s'enfoncent ou à forte odeur sont le signe de la présence d'Âma. Des selles trop foncées, de couleur grise ou sombre, indiquent un déséquilibre de *Vâta*. Si elles sont trop jaunes, voire noires, elles signalent un déséquilibre de *Pitta*. Elles sont aqueuses, souvent en diarrhée, fréquentes (deux fois minimum par jour), à odeur forte, contenant parfois du sang. Si elles comportent des mucus, sont de couleur claire et sentent peu, elles annoncent un trouble au niveau de *Kapha*. Contenant des aliments non digérés, elles informent d'une faiblesse au niveau du feu digestif (Agni).

- *Vâta* a des selles irrégulières, tantôt dures et sèches, morcelées, tantôt liquides (comme de l'eau jaillissant d'une borne-fontaine) et peut connaître des phases de constipation.
- *Pitta* a des selles régulières et molles.
- *Kapha* présente une élimination lente, abondante et lourde.

Prasveda

Prasveda, la transpiration, permet de chasser le feu interne trop dense, chaque Dosha présentant une sueur différente.

- *Vâta* transpire de façon minimale, voire inexistante. Il a un grand besoin de chaleur, sa chaleur vitale interne étant souvent faible.
- Chez *Pitta*, la sueur est abondante, dégageant une odeur aigre ou de chair (de « viande crue »), surtout par temps chaud ou par trouble émotif. Il adore la fraîcheur et se sent bien plutôt au printemps.
- Chez *Kapha*, la sueur est modérée mais toujours présente même sans effort ou exercice. Il n'aime pas le froid, qui l'oppresse, avec des constrictions au niveau de la sphère cardiaque.

■ Les canaux d'élimination

Les trois canaux d'élimination correspondant aux trois Mala sont : le canal urinaire, qui passe par les reins et la vessie ; le canal des selles, qui œuvre par le côlon (siège de Vâta) et le rectum ; et enfin celui de la sueur par la graisse et les follicules des cheveux. Pour réguler Âma et la fluidité des éliminations naturelles, il est conseillé de « désaturer » le corps par des thérapies appropriées, adaptées à chacun, telles que lavement, massages, purgation, diète, suppositoires (de plantes).

Chapitre 12

Le corps désarmé

Selon la pensée âyurvédique, l'être humain est de nature divine comme tout ce qui forme et constitue le Vivant (plante, animal, pierre, rivière, montagne, etc.), issu d'une poussière de Brahma, l'Absolu. La contenant blottie dans son cœur, il porte en lui une parcelle infime et infinie de l'Énergie première. Le monde indien a apporté son idée du corps, le représentant de façon parfaite. Il suffit de contempler son art statuaire. L'élégance, la finesse, l'envolée et la pureté des lignes, la beauté bouleversent et remuent en chacun une fibre profonde, touchant là à un état de grâce, cet élan divin et sacré se ressentant si l'âme est animée. Mouvements de l'âme par l'élan corporel : c'est ce qu'ont sculpté, décrit, sublimé les artistes indiens. Ils n'ont pas simplement représenté le corps idéal mais l'ont intensément incarné : philosophie, spiritualité, médecine ont parlé du corps avec affection et respect.

Un véhicule précieux

Le corps est mouvant et se module au gré des émotions qui agitent l'esprit, oscillant de vague à l'âme en bleu au cœur : vivant, sachant se nourrir de peu parfois lorsque l'âme est reconnue par l'amour, tendue vers le Divin. Vivre est un désir de l'âme et une faim du corps. Le corps est un « char » précieux dont l'entretien demande des soins attentifs et des nourritures spirituelles. Et pour cela, il faut l'aimer.

Résultat de tout un processus continu et fluide de mutation et de conversion du Vivant, il est l'aboutissement matériel de sa propre évolution, construction qui peut être factice ou fictive. Tout n'est qu'apparence trompeuse venant voiler l'Infinie Réalité. Si le corps est nécessaire, l'être ne doit pas en rester à son seul aspect, à sa simple forme, il y a autre chose en lui, qui vit, préexiste et perdure : « *Ce corps est un bateau pour passer sur l'autre rive, celle de l'immortalité*. » (Sivânanda)

Les déficiences du corps

En Inde, le corps a la parole, l'assise de la santé étant l'étonnant équilibre entre le corps, l'âme et l'esprit. Comprendre la maladie, ce qui perturbe, dérange (les petits malaises coutumiers), c'est comprendre le corps et l'esprit, le physique et le mental : reflet visible de ce qui trouble l'être à l'interne. Ce trouble propre à chacun génère un mal-être qui va se manifester de diverses façons selon la personne. En (se) faisant mal, le corps tente d'exprimer ce qui le dérange car c'est en lui que la maladie va prendre toute sa signification. Lorsque le corps s'emballe, s'enraille, se délabre, il est temps de s'arrêter, l'être entrant dans l'urgence. Les symptômes ne sont que le moyen trouvé par l'organisme pour dire la difficulté qu'il a à se réguler par lui-même. Ce qui gêne, perturbe, n'est pas (ou n'a pas été) digéré par la personne prend chair à travers des signes spécifiques, distinctifs, particuliers : psychiques, émotionnels, physiques, énergétiques. La révélation étant qu'il n'y a pas deux êtres semblables, il faut aller au-delà de toute vraisemblance et ressemblance. *Cela* semble pareil, prenant des aspects similaires, parfois en une étroite analogie, mais ne l'est pas. L'expression de la maladie est chargée de l'histoire personnelle, familiale et congénitale, la programmation parentale et le schéma véhiculé par l'hérédité. Le corps communique par associations, établissant des correspondances, parfois curieuses ou surprenantes, entre l'effet (le mal) et la cause. Il ne peut être considéré comme un objet : le corps est profondément vivant et fonctionne comme un tout, ne peut être divisé sans perdre alors sa cohésion. Changeant sans cesse, en mutation ininterrompue, il se modifie constamment, renouvelé par ce qu'il vit car il ne peut être isolé, ignoré, mis à part.

Le corps souffrant

Si l'on explore les perspectives indiennes, le corps par la maladie exprime les imperfections de l'esprit : tout provient de l'esprit car tout est Esprit. Le corps souffrant manifeste un éveil de l'âme, une dissonance des Guna, un rappel à l'ordre. Il rappelle que l'être humain ne se réduit pas à la seule corporéité et dit : « *J'ai mal à ma vie.* » Toute maladie provient de l'intérieur de soi ;

discordance entre la personne (ce qu'elle est, ce qu'elle vit) et sa nature profonde, elle est une dissonance qui s'extériorise par un déséquilibre de l'une (ou des trois) Guna. Il y a déstabilisation et déplacement de l'énergie (de la qualité) concernée : « *Les deux éléments psychiques (mânasa dosha) sont rajas – le feu passionnel – et tamas – la pesanteur et la torpeur. Ils sont à l'origine de désordres tels que les ravages de la passion, la colère, l'avidité, la confusion, l'envie, la vanité, la narcose, l'anxiété, la peur ou l'exaltation*[1]. » Le corps émet alors des fausses notes ; en désaccord, il ne peut (ne sait, ne veut) plus être juste en lui-même. La maladie apprend à déserter l'extériorité pour revenir en Soi, elle est le signe extrême du Retour.

Les troubles énergétiques des Guna

Lorsque **Sattva** (énergie Feu) est atteinte, l'esprit de décision diminue ainsi que la volonté et le goût de vivre. Le courage manque, l'être se traîne, il s'épuise. L'esprit devient chagrin, l'humeur se fait sombre. L'être fait du *mauvais* esprit, il rumine, ressasse. Ses pensées comme ses intentions sont maussades. Il se bute, devient revêche, se renfrogne.

Lorsque **Rajas** (énergie Air) est atteinte, l'être se sent sale ou sali, impropre à quoi que ce soit. Il peut devenir maniaque de la netteté mais peut tout aussi bien plonger dans l'impureté, c'est-à-dire refuser de se laver, de s'entretenir. L'être se sent rabaissé, amoindri, dévalorisé. Il tend à se couper du monde, à se déprécier. Il éprouve une sensation d'étouffement, d'être étouffé (parole, vent, personne, environnement, etc.) et de manquer d'air.

Lorsque **Tamas** (énergie Terre) est atteinte, le corps devient lourd, pesant. L'être glisse dans l'obscurité mentale, il est incapable de raisonner avec logique, d'avoir un esprit d'analyse, de prendre du recul vis-à-vis de la situation qu'il vit. Il voit tout en noir, a peur du monde environnant. L'extérieur l'angoisse, surtout les regards posés sur son corps et notamment sur son visage.

Les désaccords intérieurs

Tomber malade est un trait de rupture : la vie est un cercle ouvert, la maladie un cercle fermé. La santé est l'équilibre des trois essences du Vivant comme des énergies déterminant la vie ; la maladie est un choix du corps, exprimant une défaillance, un

1. CharakaSamhitâ, Section III, chapitre VI, [5].

fléchissement venant infléchir le cours de l'existence. La maladie naît d'une dualité, d'une séparation, de « quelque chose » qui s'est délié : elle raconte l'être autrement et le repense différemment.

Le corps du mal

La maladie donne du corps (matérialise, incarne) à ce qui a atteint, touché, ébréché l'être dans son intégrité, son identité. Abîme du corps, elle révèle et transcende la blessure. Il demeurera toujours un inconnu du corps, une inconscience de la pensée. Être à l'écoute des signes (symptômes), c'est se mettre à l'écoute de la partie non consciente de l'être : ce « Soi » (Âtman) emprisonné dans les tréfonds de la conscience parce que le droit de participer à la nature de l'être ne lui est pas donné. Or, c'est dans cette partie non consciente que se trouve le noyau du Moi, le cœur de l'âme. L'enfermement infligé fait naître des mots mal dits, des maux troublants, signant la fermeture et la rigidité ; il désigne les résistances et les négligences.

La maladie est signe

Moyen sublime de connaissance, c'est par le corps que l'on parcourt, apprécie, prend contact avec la vie. La maladie emprunte le même chemin. Chacun est maître des maux : si l'on est bien, on se fait du bien, on fait du bien à tout ce qui existe. La maladie ressemble à chacun, elle n'est pas un élément antagoniste, ne s'oppose pas, n'est pas opposée à ce que l'on est. Bien qu'elle puisse sembler un élément dangereux, elle est mise en alerte, avertissement, signe avant-coureur, témoignant de l'impossibilité que l'être a à se rencontrer.

Parce que l'on se sent inachevé, la maladie est conscience d'un manque, elle se fait douleur : on réalise que l'on ne peut se suffire à soi-même, que le petit Moi est bien étroit pour la largesse de l'âme, que l'on se trouve entre ce que l'on possède et ce que l'on désire. Le Moi a besoin d'un renvoi, d'un retour à la ligne, marque de reconnaissance : si la nature originelle est reconnue comme d'essence divine, l'être peut guérir de son sentiment d'exil et de vide, d'avoir perdu quelque chose d'essentiel. La maladie est le sens du Divin, forçant à descendre au fond de l'être matériel, à inverser la dynamique, à ne plus s'exprimer vers l'externe mais bien à faire un retour vers

l'interne, à retrouver le chemin du Soi (Brahman) et à opérer une subtile osmose avec la réalité spirituelle du Moi et de toutes les composantes de l'univers.

Les abîmes du corps

L'Âyurveda insiste sur la prévention afin que le corps ne parvienne pas à des états d'épuisement. L'élimination comme la purification régulière de l'organisme sont une nécessité, sans oublier bien sûr l'esprit et l'âme qui doivent aussi être nettoyés et purgés de la toxémie mentale, des poussières spirituelles liées aux pratiques et des altérations émotionnelles. Le mental ne cesse de déposer des débris dommageables pour le Soi et l'environnement : pensée, émotion, énergie psychique, confusion, polluant ce qu'il touche à plus ou moins haute dose selon les états d'âme.

L'Âyurveda a développé des techniques corporelles pour pallier les flétrissures humaines. Elle s'est appliquée à répondre en conseillant une hygiène de vie concernant le corps, l'esprit et l'âme :

- par l'utilisation des plantes, il est possible de drainer efficacement l'organisme et l'entretenir ;
- par des règles diététiques basées sur des principes simples et applicables au quotidien, il est envisageable de se nourrir avec plaisir et sans désagrément particulier, il suffit pour cela d'être attentif aux associations alimentaires nocives, source d'embarras digestif ;
- les exercices de yoga, le travail sur la respiration ou la méditation sont aussi préconisés pour l'entretien de la corporéité et pour la dégager de toute morbidité.

Attention de chaque jour portée à son corps, la santé n'est ni un luxe ni une ascèse, elle est naturellement « Bien Être ».

Le corps altéré

Par le biais des perceptions sensorielles et de l'esprit, le corps engrange des milliers d'informations depuis sa conception jusqu'à sa disparition. L'altération corporelle est sensible dès

le plus jeune âge et se manifeste par des troubles émotionnels, des besoins surabondants et des débordements caractériels, ceux-ci s'évacuant rapidement, du fait qu'un enfant ne se retient pas, il exprime spontanément ce qu'il ressent. Mais les dommages s'amplifient au fil des années, ils sont liés à l'éducation, aux interdictions parentales, sociales ou communautaires, au contrôle et à la maîtrise excessifs des sensations, à l'effusion immodérée des humeurs (aversion, convoitise, lubie, contrition, etc.) : « *On ne doit pas exiger trop des organes des sens, ni les négliger. On n'agira jamais sous l'emprise de l'émotivité, de la peur ou de l'excitation. Et on ne peut vivre dans la douleur ou le chagrin permanents*[1]. »

Le corps accumule également des déchets qu'il ne parvient pas toujours à éliminer par les voies naturelles, obstruant alors la libre circulation des énergies internes et externes. Lorsque sont évoqués les déchets, l'Âyurveda ne pense pas seulement aux toxines organiques mais bien évidemment à celles produites par les pensées, l'état d'esprit, les émotions et les sentiments ressentis, l'affectif et le mental, la divagation des sens. Cet ensemble de données engendre des résidus perturbant les éliminations corporelles, étant établi ce constat : tout ce qui est éprouvé rejaillit naturellement sur le métabolisme, sans pour autant que l'être s'en rende compte immédiatement.

Âma, les toxines corporelles

La toxémie façonne la maladie et peut prendre différentes expressions selon la constitution dominante individuelle, évoluant de façon distincte en fonction du terrain de chacun. Elle n'est pas toujours perceptible mais n'est jamais absente du corps, car elle sommeille et est en état de latence. Nommée Âma, elle signifie « ce qui n'a pas été cuit par le feu digestif », ce qui est demeuré cru dans le corps et auquel l'esprit n'a pas voulu croire. Elle signale la pensée immature, qui n'a pas été suffisamment réfléchie, ainsi que les nourritures qui n'ont pas été digérées, ce que l'être n'a pas assimilé, accepté, pardonné ou reconnu.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre VIII, [27].

■ **Vocabulaire**
– Âma (*adjectif*) : cru, non cuit. Non mûr, vert. Moelleux.

Selon l'Âyurveda, Âma désigne les troubles gastro-intestinaux rebelles engendrant des affections telles que les gastrites. Elle définit l'affaiblissement de l'énergie vitale et physique, les toxines du corps, celles-ci pouvant provenir de poisons externes (remède chimique, aliment avarié ou pas frais, etc.) introduits dans l'organisme, comme résulter de combinaisons alimentaires manquées, ou d'une élimination incorrecte des déchets. Dérivant d'un feu digestif faible ou d'une perturbation au niveau des Dosha, elles signalent toujours une défaillance, l'être pouvant se créer un Âma subtil si des émotions refoulées ou non résolues résident en lui, ou si le processus mental est amoindri, c'est-à-dire si le système neurovégétatif est en déséquilibre suite, par exemple, à un événement perturbant.

Les signes de la toxémie

Âma se reconnaît lorsque, parmi les symptômes suivants, plusieurs se manifestent : baisse de vitalité avec paresse ou sensation de fatigue ; pesanteur et lourdeur du corps ; nette diminution de l'appétit et du sens gustatif allant jusqu'au dégoût de la nourriture. L'inappétence s'accompagne d'indigestion et de salivation excessive, l'organisme a de plus en plus de mal à éliminer correctement, la quantité d'urine décroît fortement et la constipation devient habituelle, des douleurs sont ressenties au niveau du dos, des os ou des articulations. D'autres signes peuvent témoigner de la présence d'Âma : bourdonnements d'oreille, éternuements répétés, états fiévreux et diarrhées fréquentes, vertiges, éblouissements et maux de tête quotidiens, modification de la couleur des selles, coloration jaunâtre des ongles, des dents, du blanc des yeux, de l'urine et des selles.

D'une manière générale, Âma génère une obstruction des canaux naturels et énergétiques (nâdî), le corps et l'esprit ayant alors beaucoup de mal à œuvrer de concert. Le manque de force (vitale, intérieure, physique) entraîne une sensation de pesanteur

du corps et l'apathie de l'esprit. L'engorgement provoqué par les toxines entrave fortement le fonctionnement normal des organes. Ceux-ci se fatiguent vite car leurs fonctions se heurtent à des barrages constants : présence de stases physiologiques, nœuds d'énergie, tensions obstruant les voies de passage (vaisseaux, artères, tractus gastro-intestinal, capillaires, etc.), gênant la circulation des fluides comme les échanges entre les différents systèmes corporels. Des dépôts (sels minéraux, nutriments, médicaments chimiques, etc.) non digérés alourdissent la fluidité énergétique, rendant l'être douloureux. Tout devient pénible, difficile, accablant et l'épuisement guette. C'est pourquoi la prise en compte d'Âma ainsi que la qualité d'Agni se révèlent être des priorités dans le diagnostic âyurvédique.

■ **Vocabulaire**

– Âmaya (*masculin*) : mal, maladie. *Âmayâvin* : malade d'une indigestion.

– Nirâma : de *niram-* : s'arrêter, cesser, arrêter, contenter, faire plaisir. *Nirâmaya* (*masculin*) : bonne santé, bien-être. Bien portant, à son aise. Qui n'échoue pas, infaillible.

– Sâma : de *Sa-* (*préfixe*) : ayant, doué ou muni de. Accompagné de, combiné ou associé avec, y compris, avec.

Associée étroitement à la maladie, Âmaya, Âma précède souvent l'état de malaise et se manifeste sous deux formes : Nirâma, « sans toxémie », et Sâma, « avec toxémie ».

Nirâma

Nirâma indique la bonne santé, l'être bien portant. Le corps élimine correctement les toxines, ne présente ni trouble particulier ni douleur spécifique lors des repas et durant l'ingestion de nourritures. En revanche, durant les phases de la digestion, des symptômes singuliers peuvent apparaître selon les Dosha concernés :

- *Vâta* ressent des gênes lorsqu'il est à jeun. Il est coutumier de faim canine (faim vorace) qu'il doit absolument calmer. La nourriture, sitôt absorbée, est couramment rejetée (vomissement, coliques).
- *Pitta* a des difficultés à avoir une digestion normale. Il peut éprouver des sensations de brûlures, d'acidité ou d'amertume, avoir des renvois ou des flatulences.

- *Kapha* se sent mal juste après avoir mangé. Il a besoin de somnoler ou de dormir pour digérer convenablement, et peut se sentir nauséeux après le repos.

Sâma

Sâma démontre la présence de toxines non digérées dites « toxines crues » car Agni, le feu digestif, s'est révélé insuffisant, faible ou imparfait. Agni déficient ou impuissant porte une atteinte sérieuse à l'ensemble du corps. Les fonctions digestives se trouvent désorientées et peuvent dévier rapidement dans leur mission. Les nutriments ne sont alors pas identifiés correctement par les organes et sont répartis de façon incorrecte au sein de l'organisme, produisant des stagnations et des amas, favorisant ainsi l'apparition d'Âma.

- Chez *Vâta*, Sâma occasionne une diminution des capacités digestives, déjà fort légères. Cet affaiblissement va apporter des gaz, une langue chargée, des gargouillis, une sensibilité au niveau de l'abdomen, parfois des œdèmes ou des ballonnements, une haleine désagréable, de la constipation ou une difficulté à aller à la selle. L'esprit de Vâta s'embrume, il éprouvera de l'embarras pour ordonner ses pensées et du mal à s'exprimer avec clarté.
- Chez *Pitta*, Sâma cause une perte d'appétit et produit des lourdeurs stomacales. L'amenuisement du feu digestif et du feu naturel de Pitta provoque des éruptions, un goût amer dans la bouche. Le teint devient verdâtre ou extrêmement pâle, l'haleine est acide, la langue se recouvre d'un enduit jaunâtre. Pitta peut également ressentir des brûlures internes au niveau de la gorge ou dans la région cardiaque. L'esprit démange, les pensées s'affolent, Pitta ne parvient plus à penser aisément, il perd son contrôle et n'arrive plus à se maîtriser.
- Chez *Kapha*, Sâma engendre des mucus épais, collants, difficiles à évacuer. *Kapha dilaté* s'encombre au niveau de la gorge et de la zone pulmonaire, il éructe facilement et tend à respirer avec difficulté. *Kapha rétracté* se resserre intérieurement, perd de son appétit déjà fort petit, ressent des douleurs profondes.

Le corps mal aisé

Pour l'Âyurveda, toutes les maladies (Vyâdhi) ont un point en commun : l'anormalité, qu'elles soient exogènes – accidentelles, causées par des agents extérieurs – ou endogènes – congénitales –, cette « bizarrerie » capturant sa causalité dans le déséquilibre de l'un des Dosha. Les causes externes provoquent souffrance et désagrément puis discordance doshique ; à l'inverse, les causes internes produisent un dysfonctionnement des Dosha précédant l'apparition de la souffrance : « On dénombre trois sortes de maladies : celles qu'on peut, sans équivoque, appeler "congénitales", celles produites par des causes extérieures ou "exogènes", et celles d'ordre psychomental. Les maladies de naissance résultent du dysfonctionnement des éléments et des humeurs (dosha). Les affections dites "exogènes" sont provoquées par les éléments (bhûta) ou par des agents pathogènes extérieurs comme des organismes (microbes), des poisons, le feu, des traumatismes. Quant aux désordres psychomentaux, ils sont la conséquence des désirs refoulés et des revers de fortune[1]. »

De plus, les maladies présentent un tronc analogue : le contact « aberrant » avec les objets des sens et un défaut de jugement, aux conséquences amplifiées par « la voie évolutive de maturation » selon la CharakaSamhitâ : « Ainsi, la relation insolite entre les organes des sens et leurs objets, les erreurs de jugement et l'influence climatique, accompagnées de leurs trois subdivisions respectives, sont la cause des maladies. Si ces trois mécanismes se combinent harmonieusement, on peut affirmer qu'ils sont les agents de la normalité[2]. »

Sources des affections

Les maladies n'apparaissent par hasard ni au hasard, elles suivent un fil conducteur précis et inné. Ordinairement induites par la dénaturation des perceptions, les indispositions dérivent soit d'une connexion parasite par usage abusif des sens (ouïe, odorat, goût, vue, toucher), d'un excès (trop sollicité) ou d'une déficience (mise en sommeil, inutilisé), d'une aggravation (augmentation), d'une insuffisance ou d'un dérèglement sensoriel, soit d'une incohérence de l'intelligence ou d'une erreur d'entendement corrompant le mental. L'affection mentale se reconnaît à l'altération de l'esprit et à sa déformation intellectuelle où truquage, désordre, défaut contaminent l'appréciation et les facultés de discrimination, l'esprit se trouvant sous la dépendance des penchants, des possessions et des plaisirs :

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XI, [45].
2. *Ibidem*, [43].

« *Quant à la perversion de l'esprit, ses symptômes ne trompent pas : peur, accablement causé par le chagrin, colère, avidité, confusion mentale, envie et formulation de concepts insensés*[1]. »

Lorsqu'il y a malaise, affection organique et étiolement moral, la force de vie, réserve d'énergie, est promptement touchée. L'énergie vitale, Bala, « *comporte trois genres : congénital, acquis selon le moment et acquis par la volonté*[2] ». Si l'un des trois genres est affecté, une maladie chronique s'installe : « *L'énergie dite "congénitale" est propre au corps et à la nature (sattva). Celle que l'on acquiert selon le temps a pour cause les variations saisonnières et les aléas de l'âge. Celle qui est acquise par la volonté provient de la fidélité au régime alimentaire et du respect de la discipline (yoga)*[3]. » En effet, le terrain, la réactivité constitutionnelle et le mode de vie sont le sol sur lequel l'être s'ancre et permet au corps de réagir face à la maladie. Tout dérangement de la force vitale engendre des troubles de comportement et la confusion de l'esprit. L'être ne parvient pas à se décider, à effectuer des choix cohérents, à raisonner de façon judicieuse. Fatigue, indolence, insensibilité, indifférence, mollesse et épuisement par manque de ressources énergétiques saisissent le corps. Et la CharakaSamhitâ d'expliquer qu'il existe trois causes spécifiques des affections, liées étroitement aux cinq sens : « *l'excès, le manque et l'usage aberrant des objets des sens, de l'aptitude à faire et de l'occasion temporelle*[4] ».

■ **Vocabulaire**

– Bala (*neutre*) : force, puissance, vigueur, énergie vitale ; force armée, troupe, armée.

Apparition des affections

Les affections suivent un chemin défini et se propagent dans le corps selon trois axes spécifiques : « *Les maladies envahissent l'organisme par trois voies : 1) la périphérie (sâkhâ), 2) les organes, parties vitales (marman) et articulations, et enfin,*

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XI, [39].
2. *Ibidem*, [36].
3. *Ibidem*, [36].
4. *Ibidem*, [37].

3) les viscères (kostha). La périphérie constitue la voie externe et comporte les constituants corporels, sang, etc., y compris la peau (où se trouve le chyle ou rasa dhâtu). La deuxième voie de pénétration des maladies comprend les parties vitales (marman), vessie, cœur et crâne, les articulations qui relient les os entre eux grâce aux ligaments et aux tendons. Dans la zone médiane du corps les viscères sont la voie principale qu'empruntent les maladies ; ils comprennent, de haut en bas, l'estomac (âmâsaya) et les intestins (pakvâsaya). Cette voie de pénétration des affections est dite "interne"[1]. »

Reliées aux cinq éléments cosmiques, à l'état de morbidité corporelle, aux deux éléments psychiques (mânasa dosha) que sont le feu passionnel (Rajas) et la torpeur (Tamas, pesanteur), elles apparaissent suite à une perturbation des Dosha. La Charaka-Samhitâ insiste sur les trois facteurs aggravants que sont « *l'inadéquation des organes des sens et de leurs objets, l'erreur de jugement et leurs conséquences*[2] ».

Troubles de santé particuliers des Dosha

Vâta se trouve à la source de toute douleur car c'est l'air qui conduit l'énergie là où elle doit aller. Si cet élément se trouble, l'énergie ne peut plus circuler librement faisant naître une retenue qui pourra prendre de multiples expressions : tension, nœud, contraction, brûlure, spasme, vertige, nausée, perte de goût, tristesse, découragement, fatigue, etc.

Vâta signe la fluidité, Pitta développe le feu intérieur et la vigueur de l'énergie interne, Kapha stabilise le terrain. Toutefois, si ce Dosha est fragilisé ou affaibli, il féconde des maux en terre s'exprimant couramment par un mal plus profond ou des lésions que l'on ne discerne pas toujours au premier abord.

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XI, [48].
2. Section III, chapitre VI, [6].

Vâta va formuler son trouble par des craintes soudaines, une anxiété extrême, un sentiment d'insécurité, des peurs subites. Sa nervosité naturelle peut devenir exagérée jusqu'à être insupportable. Son humeur se fait cyclothymique, oscillant d'un regain bref d'énergie à une prostration intérieure profonde. Perdant son esprit créatif, il entre dans la confusion mentale, se replie sur lui-même jusqu'à refuser toute communication avec l'extérieur : il se mure, s'installant dans une tristesse irraisonnée, tout lui faisant chagrin.

Du côté corporel

Vâta peut avoir le ventre ballonné signant des pensées sombres (parfois destructrices ou obsessionnelles), ressentir des douleurs au bas du dos (région des vertèbres sacrées, entre le 2e et le 3e Çakra), des articulations douloureuses et une raideur des muscles. Une tension générale peut se révéler.

Pitta va répandre son trouble par de la colère, signant un feu excessif dans le foie. Il s'installe dans la mauvaise humeur quasi permanente, tout l'irrite ou l'énerve. Il peut avoir des colères froides, devenir tranchant, violent, belliqueux dans ses propos, insultant même parfois. Ses critiques sont saignantes, sans appel. Se réfugiant dans une montagne d'orgueil, de scepticisme, il nie toute réalité autre que celle de la matière. Entrant dans la peur du pire, celle de l'échec, il peut tomber dans la haine et la jalousie, accusant tout le monde d'être ligué contre lui, ne parvenant plus à s'exprimer autrement que dans l'agressivité, faisant preuve d'un manque certain de discernement dans son raisonnement ou ses choix.

Du côté corporel

Pitta peut avoir des bouffées de chaleur, des vertiges, une sensation de brûlure dans tout le corps avec une prédilection pour l'urètre, les mains et les pieds. Des maux de tête apparaissent, sa peau s'enflamme rougissant très facilement, ses yeux sont rouges et sensibles car Pitta est un être qui vit en grande partie dans sa tête. Il peut ressentir des poussées de fièvre rapides, vomir ou se sentir nauséeux. Il se sent plus mal vers midi (heure du cœur), a des diarrhées et est sujet alors à des insomnies dues à l'intensité de la douleur et aussi parce qu'il a naturellement beaucoup de difficultés à s'endormir, son esprit étant traversé sans cesse d'idées, émotions ou pensées.

Kapha va révéler son trouble par l'ennui et l'indifférence. Se posant en éternelle victime, il a le sentiment d'un manque de soutien ou d'écoute de la part de son entourage. Il devient possessif, faisant tout pour retenir l'autre, pouvant jouer les éplorés, comme les abandonnés, les mal-aimés mais toujours sous couvert de menaces (indirectes) ou de chantage (affectif). Il peut développer un comportement obsessionnel, dévoilant divers troubles du comportement : manie de la propreté à outrance, peur de se salir les mains ou d'être sali, paranoïa, dédoublement de la personnalité, etc., Kapha étant un terrain malléable, propice aux névroses et aux psychoses en tous genres.

Du côté corporel

– *Kapha dilaté* se sent accablé, tout lui pèse, le moindre mouvement, la moindre réflexion. Devenant inerte, il ne veut plus rien faire, peut même refuser de marcher. Tout lui est pénible, lui rappelant sa souffrance. Il présente un manque d'intérêt pour tout, plus rien ne l'intéresse mis à part sa douleur. Il se sent fatigué, ne pense qu'à dormir (il s'oublie dans le sommeil), devient léthargique et tend à prendre du poids.
– *Kapha rétracté* se recroqueville sur lui-même, dans son monde personnel, aspire à s'isoler, à se retirer à l'intérieur de lui, courbé sur des pensées qu'il ne cesse de ressasser, fait preuve d'un réel manque de gentillesse. Son esprit s'assombrit, se complaît dans l'obscur, il s'immerge dans l'étude et le savoir. Le regard perd de son intensité, s'assombrit. Son corps (comme son cœur) se durcit et se rigidifie, s'ankylose et se raidit.

Douleurs des Dosha

La douleur ressentie provenant d'*un excès de Vâta* est irradiante, changeante (bougeant sans cesse d'endroit), lancinante, pulsative, floue et indéterminée. Elle peut perturber le sommeil jusqu'à l'empêcher. Elle va et vient de façon fluctuante, et n'est pas toujours aisée à spécifier. La douleur de Vâta est aggravée par le froid et soulagée par le chaud.

La douleur ressentie provenant d'*un excès de Pitta obstruant Vâta* est brûlante, aiguë, poignante, pénétrante, coupante. Elle est intense, excessive ou extrême : ne connaissant pas le juste milieu, Pitta décompense très brutalement, sans que rien ne laisse présager son effondrement.

La douleur ressentie provenant d'*un excès de Kapha obstruant Vâta* est profonde, lourde, souterraine, et peut exister depuis très longtemps. Kapha s'installe souvent dans le chronique, derrière une apparence de force tranquille et de bonne santé.

- *Chez Kapha dilaté*, la douleur est atone, pesante, puissante, accablante. Il tend à geindre, se plaindre même dans son sommeil. Il y a toujours quelque chose qui ne va pas.
- *Chez Kapha rétracté*, la douleur est palpitante, douce, pinçante, silencieuse. Il se tait et se terre, s'enfermant autour d'elle. Elle peut devenir une béquille qu'il a parfois du mal à lâcher.

Partie IV

Le corps, maison de vie

« Vis comme si tu devais mourir demain.
Apprends comme si tu devais vivre toujours. »

« C'est l'action et non le fruit de l'action qui importe,
vous devez faire ce qui est juste. »

« Commencez à changer en vous
ce que vous voulez changer autour de vous. »
Gandhi

La perception indienne de la corporéité dépasse de très loin la simple réalité physique. Le corps est scruté comme une combinaison de structures internes et externes physiologiques, biologiques, bioénergétiques, quantiques, anatomiques, vibratoires ; autour de lui et en lui se meuvent énergies, formes, couleurs, artères subtiles, force vitale et principe de vie : « *Le corps est défini comme le siège de la conscience (cetanâ), composé de l'amalgame complexe issu de la production des cinq éléments fondamentaux (mahâbhûta)*[1]. ». Il est une surprenante entité où cohabitent molécules, émotions, sentiments, pensées, ego, organes, tissus vitaux, flux énergétiques, esprit, mental, psychisme, humeurs, cellules, et constituée de corps différenciés. Peuplé d'impressions, doté de perceptions, affecté de sensibilité, il est appréhendé avec attention et un soupçon de recueillement : « Qui » accueille-t-on au fond de lui ?

1. CharakaSamhitâ, Section IV, chapitre VI, [4].

Une maison de vie

Selon l'Âyurveda, l'être humain n'est pas seulement Cela : ce corps, il est aussi une fraction du Divin. Réceptacle de l'âme, il est apprécié comme une véritable maison de vie et vénéré tel un temple au cœur duquel réside Âtma le Soi (l'Absolu).

Chapitre 13

La mémoire du corps

Le corps porte les traces des mémoires héréditaire, génétique, émotionnelle, familiale, psychique, comme un « parfumage » inscrit au cœur de ses tissus. Lors de la naissance, l'être endosse un corps de mémoire, véhiculant le rayonnement des actes menés dans des existences passées. Champ d'action, le corps chante tous les possibles dont l'être est porteur et possesseur. Il est un espace privilégié semé de graines qui sommeillent en lui. Ces semences reflètent la nature de nos actions antérieures, elles sont détentrices du réalisable éventuel dans la vie présente. Le corps karmique dévoile les stigmates des pérégrinations antécédentes, que ce soit dans sa forme, son aspect, son maintien, son expression ou encore sa physionomie : ses configurations affectives, psychiques, organiques, physiques, réactionnelles trouvent l'une de leurs sources dans la manifestation du karma.

Dessein karmique

Issu de l'hindouisme, le dessein karmique imprègne la pensée philosophique de l'Inde et insuffle à l'Âyurveda un mode de vie déterminant pour les hommes et les dieux, où responsabilité, devoir personnel, action, résultat et fruit s'édifient en un Tout homogène et indissociable. Le désir (Kama), moteur de la vie et essence de la maladie, se manifeste par une action : acte ou travail (Karma) ; celui-ci met alors en route la loi, le devoir cosmique (Dharma) et

produit une relation de cause à effet, chaque fait menant à la libération (Moksa), l'aboutissement étant de se délier de l'incarnation et du cycle des existences (Samsâra).

■ **À noter**

Kama est également le Dieu de l'amour.

Karma, mettre en acte

En sanscrit, le sens originel de *kârma* (ou karman) signifie « artisan ». À la fois œuvre, action et fait, il désigne le travail, l'activité, l'occupation, le devoir ou l'affaire tout comme le produit (du travail) et l'effet (la résultante). Tout être incarné dans le monde ne peut se retirer de l'action, son devoir et sa responsabilité étant d'agir : chaque mouvement corporel tel que les pulsations et les spasmes, le pouls et la respiration, tout comme les activités physiques, œuvres créatives et occupations mentales sont « karma », c'est-à-dire acte conscient. Cela demande une formidable lucidité et suffisamment d'entendement afin de ne pas récidiver dans les égarements coutumiers. Propre artisan de son histoire, l'être est pleinement responsable de la manière dont il mène sa vie. Si cette notion de responsabilité ressort de façon récurrente dans la spiritualité hindouiste et dans le bouddhisme, elle est également l'une des clés de l'esprit âyurvédique.

Le souffle de l'action

La vie est action, une évidence qui ne doit jamais être évitée, elle est même souhaitable à tout instant. Pour étayer cette affirmation, l'Âyurveda évoque la respiration : l'inspir, l'expir sont mouvement actif et acté, incessant et continu. Si cette ondulation cesse, on prend le risque de mourir. Aussi, autant apprendre à bien et à mieux inhaler et souffler pour améliorer le confort respiratoire et dénouer les tensions psychiques. Ainsi, en dégageant sainement et simplement l'être intérieur, il est possible d'agir raisonnablement, ajuster les actes à la situation, déjouer les pièges de l'ego, ôter la confusion mentale. Les agissements insensés n'étant pas recevables, l'idée de vigilance en toutes circonstances

vient ici se juxtaposer tout naturellement (elle est l'une des bases de la pratique méditative), sans perdre de vue que l'on est entièrement et seul garant (santé, réactions, comportement, etc.) de ce qui arrive : ravissement, affliction, réalisation, épreuve… autant d'expériences qui ont à apprendre sur la vie et également sur soi-même. Tout acte est donc souhaitable.

L'action en cause

Pour comprendre aisément et apprécier à sa juste valeur la vue karmique, il est opportun de préciser que toute action a une ou plusieurs causes et produit un ou plusieurs fruits (ou conclusions). Causes et effets sont donc indissociables ; ils s'enchaînent et s'engendrent mutuellement en un cercle sans fin : le cycle des vies et renaissances dérivé des actes perpétrés lors de diverses existences. Cependant, une nuance fondamentale se dessine et s'impose : les fruits (résultats) des actes n'appartiennent pas à l'être. L'attachement, l'intéressement (agir pour plaire, être reconnu, etc.), les faveurs, la complaisance doivent être abandonnés et l'on doit être égal dans la réussite comme dans l'échec. Néanmoins, le cycle peut être brisé : se dégager des enchaînements, s'affranchir « *des résultats bons et mauvais qui constituent les chaînes de l'action*[1] » est possible. Ainsi, agir dans un esprit de service, de dévouement, sans désir (de possession, de pouvoir, de puissance, de manipulation, d'intérêt, etc.) n'enchaîne pas l'être.

L'action selon l'Âyurveda

L'Âyurveda éclaire cette approche en exposant que l'immobilisme entraîne la paralysie fonctionnelle de l'être. L'immobilité prolongée du corps et la permanence des pensées génèrent de l'ankylose, des engourdissements et des courbatures. Persister dans ses macérations intérieures détériore la fluidité corporelle et contrecarre le flux de l'énergie. Celle-ci ne parvient plus à parcourir naturellement les canaux énergétiques et les artères subtiles, le premier corps à se scléroser étant le corps karmique car il englobe symboliquement l'ensemble des corps et étoffes composant l'être : « *Le premier signe de morbidité se distingue par des indices corporels provenant des actions d'une vie antérieure. Certaines marques se sont fixées sur des organes ou des parties du corps en provoquant des malformations ou des anomalies quand les circonstances ou le moment s'y prêtaient*[2]. »

1. Bhagavad Gîta.
2. CharakaSamhitâ, Section V, chapitre I, [7].

Les ambiguïtés, l'aléatoire, l'équivoque, l'incertitude dus au mental retardent et entravent le libre écoulement du flot de la nature. L'esprit doit être parfaitement maîtrisé, dans le sens d'une « a-préhension » lucide (éveillée) d'une pensée quelconque. La distinction entre ce qui est essentiel dans la nature – son action congénitale et inévitable que rien ne sert de réprimer, de supprimer ou de contraindre (« colère » réfléchie, éclats de rires ou de larmes, spontanéité, etc.), et ce qui n'a en elle qu'un caractère accidentel (égarement, confusion, perversion) doit se faire librement. Pour ce faire, la méditation et le yoga sont les deux techniques ancestrales que les chercheurs indiens ont trouvées pour parvenir à comprendre la loi animant l'esprit. L'Âyurveda insiste, d'ailleurs, sur la pratique régulière de ces méthodes, afin de seconder le corps dans son effort de libération.

Le corps karmique

Le corps karmique contient la programmation parentale et favorise le schéma de pensée dans lequel l'être va se couler. Il endosse l'étoffe de ce qui doit être corrigé, rectifié et tant soit peu amélioré. Cette programmation sera perceptible dans le domaine des sentiments, de la créativité et de l'affectif. Mais, il revêt également le fourreau des avanies, affronts, invectives, outrages et humiliations perpétrées et/ou subies. Cela sera tangible au niveau du mental, de l'ego et dans la sphère émotionnelle. « *Les actes accomplis dans une vie antérieure peuvent être aussi une cause de maladie en rapport avec le temps. On parle alors de destinée (daiva)*[1]. » Par le biais du corps karmique, l'être exprime et incarne le contour des actes séculaires, chacun pouvant être collectif, héréditaire, atavique, ancestral, divin ou mythique. En chaque cellule se loge une parcelle infime et infinie de la mémoire originelle de son histoire personnelle et le terrain adéquat aux maladies.

Les effets du karma sur la vie et la santé

L'agissement est la conséquence d'un élan, il prolonge le sentiment ; le fruit est la suite d'une floraison, la poussée d'une maturation. L'acte et la résultante de l'acte (le fruit d'action) s'entrelacent et s'unissent donnant naissance à un autre regard posé sur la maladie et sur le sens à donner à l'état de santé. Il est clair qu'au cœur du corps (Kshetra) se récrée le jeu des

1. CharakaSamhitâ, Section IV, chapitre I, [116].

antagonismes, de l'interdépendance de ce qui constitue la corporéité et l'incarnation : entre hier et demain, passé et devenir, se joue la vie présente, produit d'une composition unique et propre à chacun, portant les stigmates des actes antérieurs et les impressions affectives.

■ Vocabulaire

– Kshetra (*neutre*) : sol, terrain, propriété foncière, champ. Lieu, siège, localité, sphère d'action. Matrice, femme, épouse. Corps.

Quérir le sens

Déchiffrer le corps karmique, les marques du corps – ce qui fait réagir, attire, répugne, fascine, met en colère –, c'est acquiescer au chemin proposé, consentir à redevenir sculpteur de l'incarnation présente, reconquérir son corps véritable, regagner le sens réel de la vie, réintégrer sa juste place dans le monde humain. C'est témoigner de son passage sur terre, accepter et « *re*-connaître » (dans le sens de connaître à nouveau) ce que l'humanité (le monde construit par les hommes) apporte de faux-semblants, de fictives apparences, de reflets dont chacun est, quelque part, partie prenante. C'est *Être* et comprendre qu'il n'y a pas d'un côté le bien, de l'autre le mal, mais qu'ils sont en chacun à dose égale. Le karma c'est cela aussi, harmoniser les fausses oppositions, les mensongères différences, accepter les contrastes et les nuances. C'est simplement et naturellement devenir acteur de sa vie, c'est-à-dire entièrement responsable de ses actes, façonnier et créateur de son existence, tout en sachant qu'il y a des malaises et maladies que l'on ne pourra guérir tant que n'aura pas eu lieu la prise de conscience de la part de responsabilité personnelle dans ce qui arrive : « *Tout acte important porte un fruit dont on jouit. Les maladies sont le résultat d'actions accomplies dans une vie antérieure résistant aux mesures thérapeutiques. Elles ne cessent qu'après annihilation de ces actes*[1]. » Sont concernés notamment les troubles inexplicables, les guérisons miraculeuses, les maladies auto-immunes ou génétiques et les malformations organiques ou physiques.

1. CharakaSamhitâ, Section IV, chapitre I, [117].

Les trois thérapies

L'Âyurveda possède une connaissance étonnante des maladies. Répertoriées et exposées dans la CharakaSamhitâ de façon claire et précise, leur description permet de suivre leur cheminement et de les comprendre afin d'appliquer la thérapie la mieux adaptée à chacun : « *On distingue trois types de thérapies : celle qui fait appel aux rituels (daiva), celle qui a recours aux moyens rationnels (yukti) et celle qui emploie des procédés psychologiques (sattva)*[1]. »

La première thérapie concerne les effets karmiques sur l'état de santé et les maladies dont les causes sont considérées comme de source magique, divine ou mystérieuse : « *La première utilise la récitation de formules consacrées (mantra), des auxiliaires comme des racines ou des pierres précieuses pour éradiquer le mal, des gestes de bon augure, des offrandes, se sert de procédés empiriques tels que dons, sacrifices, respect des règles religieuses, expiations, jeûnes, invocations aux déités pour obtenir leur grâce, prosternations et pèlerinages*[2][…]. »

Lorsque la source de la maladie a été trouvée et est explicable, la seconde approche thérapeutique est choisie : « *La seconde est une démarche rationnelle. Elle s'applique à l'administration méthodique de médicaments et aux prescriptions alimentaires*[3]. » Elle concerne principalement la diététique et la phytothérapie, la Charaka-Samhitâ rappelant que « *Manger trop ou pas du tout, se nourrir mal sans se soucier de ce qui est néfaste pour la santé ou être sous-alimenté est nuisible pour la santé*[4]. »

Si des maladies touchant le domaine mental apparaissent, la troisième méthode est appliquée : « *La troisième thérapie qui est d'ordre psychologique préconise le refrènement du mental (manas) vis-à-vis des choses considérées comme malsaines et leur rejet*[5]. » Elle intéresse la sphère émotionnelle, le psychisme et la psychologie.

1. Section I, chapitre XI, [55].
2. *Ibidem*.
3. *Ibidem*.
4. Section IV, chapitre I, [118-126].
5. Section I, chapitre XI, [55].

Chapitre 14

Le corps émotionnel

Le corps humain (Çârîrasthâna), terrain d'expérience aux formes évolutives, abrite le jeu de la dualité, un jeu infini et permanent dénommé Lîlâ par la sagesse indienne : Jeu de la Vie pérenne, incontournable, inévitable, imprévisible, qui se déroule et tourne depuis la nuit des temps et de toute éternité, en une roue nécessaire car c'est *Ce* qui anime le monde. Sans ce Jeu duel oscillant entre ombre et lumière, le monde terrestre et l'univers céleste n'auraient pas de sens ni de logique et perdraient leur apparence. Sans la présence de Lîlâ, visible ou imperceptible, la vie ne pourrait exister. Car le Jeu de la Vie est la grande loi de l'ordre cosmique, avec pour cavalier le corps émotionnel et pour lance, l'ego.

Le jeu des émotions

L'être, homme de désirs et de sensations, manifeste le « je » (personnel), possédant un sens aigu du Soi individuel, au sein duquel les émotions et l'ego trouvent un champ d'existence, une terre sur laquelle le « je » va croître, évoluer, apprendre, grandir, comprendre. Les émotions emportent l'être dans un tourbillon incessant entraînant l'esprit dans les ténèbres de l'Ignorance. Reconnues comme nécessaires et inhérentes à l'incarnation humaine, ni reniées ni repoussées, elles sont un dispositif alloué à chacun pour descendre au cœur de Soi, libérer l'âme en écartant les portes de la matière. Jetant un voile sur la conscience, secondées par l'ego, elles habillent le cœur et les sentiments de

désirs. Lorsque ceux-ci ne se réalisent pas ou du moins végètent, l'être se trouble, se disperse dans la résolution des insatisfactions, perdant de vue le Soi incarné en lui (Purusha).

Ego et inadéquation

L'ego se manifeste par et dans les cinq sens et les cinq organes moteurs, il est le Moi, la conscience que l'être a de lui-même, l'instinct de conservation. Grand illusionniste, il donne le change en se jouant de l'être qui (se) dit : « Je », créant ainsi la sensation d'être un sujet (Aham) conscient, alors qu'il l'englue dans la dualité, l'enracinant fortement dans l'égocentrisme : l'être se pense et se croit indépendant de l'ensemble des différents mondes et processus composant l'univers.

Un bouton de lotus fermé

Pour les penseurs indiens, l'ego manifeste l'être et, pour la majorité d'entre eux, se substitue à lui. Souvent représenté par un bouton de lotus fermé, l'ego (Ahamkâra) se perçoit à travers les autres, se pense comme l'autre, il impose une perception du « je suis » trompeuse et tronquée, réduisant l'être seulement au Moi, « égotiquement ».

Il seconde habilement le mental, l'enchaînant dans le tournoiement des pensées, entraînant le « je » sur des déclivités troublantes et poussant l'être à s'éloigner du Soi (Énergie divine, Brahman), à dériver hors de « soi ». L'émotivité entre en jeu, faisant naître inhibition ou impulsivité démesurée, inadaptation vis-à-vis de la vie que l'être mène.

L'inadéquation entre ce que l'être est intrinsèquement et ce qu'il projette à l'extérieur produit aliénation de l'âme et dénégation du Soi, ce démenti personnel se manifestant sourdement par la souffrance. Le corps se tourmente, gémit et ploie sous le joug de l'ego triomphant.

Relation entre émotions et organes

Le corps se souvient des moindres émotions. Logées au cœur du corps organique, elles se nourrissent des états d'âme et des

différends intérieurs, des tiraillements et des indécisions : désaveux, querelles, objections, controverses procréent troubles et dysharmonie, lesquels à leur tour font naître des maladies. Lorsque l'ego se cristallise, il emmène l'être vers l'égocentrisme et l'orgueil, la sclérose et l'engourdissement. Le corps s'ankylose et le psychisme ajoute sa touche où démêlés et dénégations font apparaître malaise et mal-être. Pacifier le corps émotionnel, transformer son mode de pensée, modifier ses habitudes (alimentaire, mentale, émotionnelle, etc.) et rétablir l'équilibre, le contact avec son identité personnelle, ne plus s'identifier, se différencier, être Soi sont les conseils avisés et prônés par l'Âyurveda.

Le déni du corps

Le filet émotionnel trace un canevas subtil, tissant des nouures au creux des organes, des tissus vitaux et cellulaires. Éléments, émotions et organes entrent en résonance subtile faisant jaillir des maux singuliers coalisés, venant exprimer un mal-être particulier et propre à chacun. L'alliance du somatique et du psychique, et leur interaction offrent une grille de lecture permettant de décoder les maladies dites "psychosomatiques", déjà reconnues par l'Âyurveda : « *Parfois les maladies psychiques et somatiques se développent de concert et sont étroitement liées, comme, par exemple, la passion (kâmâdaya) et une forte fièvre (jvarâdaya)*[1]. »

Une relation de cause à effet

Un système de mise en relation entre organes, énergie (élément cosmique concerné) et réaction émotive, de cause à effet, a été établi. Sont ainsi mis en relation :
- les glandes surrénales, d'énergie Eau et Terre, avec l'anxiété et l'impression de manquer de soutien affectif ;
- la Vessie, d'énergie Terre, avec l'insécurité, le manque de confiance et la crainte de l'abandon ;
- le Côlon, d'énergie Air, Espace et Terre (impliquant la sphère intestinale), avec la nervosité et la crainte du pire ;
- l'Intestin grêle, d'énergie Espace, avec le sens de l'échec et le sentiment d'impuissance ;
- l'Estomac, d'énergie Eau, avec le vide intérieur, l'insatisfaction et le manque de plénitude ;

1. CharakaSamhitâ, Section III, chapitre VI, [8].

- la Vésicule biliaire, d'énergie Feu, avec le sentiment de haine, l'agressivité et l'irritation permanente ;
- le Foie, d'énergie Feu également, avec toutes les formes de colère (colère rentrée, exprimée ou intériorisée, malentendu, non-dit, etc.) ;
- le Cœur, d'énergie Espace, avec la sensation de profonde blessure et l'impression de manquer d'amour, s'accompagnant d'une grande exigence personnelle ;
- les Poumons, d'énergie Air, avec la tristesse, le chagrin et les états de dépression, touchant, par répercussion, le Gros Intestin ;
- la Rate et le Pancréas, d'énergie Eau, avec l'attachement, la possessivité et les pensées obsessionnelles.

Ces quelques aperçus montrent l'interdépendance entre les composants de l'être, le plus fin dérèglement étant parfaitement capable de déclencher une maladie soudaine au cœur des Dosha.

Pour exemple : la Terre est en relation avec la rate et le pancréas, par le biais de l'élément Eau. En énergétique, c'est la rate qui donne la Terre à l'être. Elle régit la pensée : le fait de ruminer, ressasser, analyser… En excès, elle devient lourde, alourdit le corps et l'esprit : Vâta entre dans l'inertie. En vide, elle devient sèche, elle disparaît : Vâta n'a plus de « racines » énergétiques, on dit que la terre a été mangée. Est mis en jeu le subtil équilibre entre l'énergie de la rate (Eau) et celle des reins (Terre), entre le besoin de tout mentaliser (pour se protéger de l'affectivité) et le désir impliquant la sexualité. La rate est le réservoir des pensées, où l'acte de penser se forme, s'élabore, mettant en action tout le processus cérébral (refusant ou rejetant l'acte sexuel, le sublimant à l'extrême) et créatif. Les reins sont le siège des organes reproducteurs. Pour Kapha rétracté, la sexualité peut être perçue comme nécessité de (se) reproduire, de procréer et non plus de (se) créer. Chez Kapha, il y a souvent une confusion entre la spiritualité et la sexualité.

États psychiques des Dosha

Selon la psychologie indienne, le psychisme est vu comme un pont entre l'âme et l'esprit. Lieu de parole, d'échange et de passage, il permet à l'être d'aller de l'esprit à l'âme, de l'âme à l'esprit. Situé

entre l'âme et l'esprit comme un point essentiel, il est lieu de rétention et de résistance, d'opposition et de séparation, de distance et de distorsion. Il est un gué parfois difficile à franchir, mais l'Âyurveda rappelle que la majorité des affections, incluant épidémies et maladies infectieuses, présentent des incidences psychiques.

Le psychisme, mandataire de l'esprit

Pour l'Ayurveda, il est fortement recommandé d'écouter ce qui se dit au niveau psychologique. S'exprimant par la parole, le psychisme est l'ambassadeur des mots de l'esprit et des maux de l'âme, son langage est parfois surprenant et déroutant, aux tournures insolites et dérangeantes. Lorsqu'il se trouble, la gorge se bloque, les mots ne parviennent plus à passer le détroit, ils se sentent à l'étroit, contraints d'effectuer un aller-retour qu'ils ne souhaitaient peut-être pas accomplir. Forcer le psychisme à exprimer, comme tenter de lui soustraire ce qu'il ne saurait dire, est considéré comme nuisible par les penseurs indiens.

Le psychisme est un point délicat où s'articule l'existence : il invite à choisir, à faire le choix de la transparence en traversant, celui de la lourdeur en s'arrêtant ou de l'opacité en se détournant ; l'opacité sépare, divise, fige l'être alors que la transparence (la pureté) relie, unit et console.

Le psychisme de Vâta

Vâta possède un système nerveux irritable et sensible. C'est un être qui perd facilement ses repères et le contrôle de soi-même. Touche-à-tout, il survole facilement les choses et reste dans la légèreté et la superficialité. Être de ravissement et de désir, il adore apprendre, découvrir, s'amuser, se faire plaisir. C'est aussi un penseur apte à inventer et à impulser des projets, mais qui tend à ne pas agir, ou alors avec beaucoup d'efforts. Il se laisse couramment submerger par le quotidien qui le dépasse, vivant bien plus dans l'imaginaire que dans la réalité, qu'il fuit parce que cela l'ennuie et ne l'intéresse pas. Être craintif et anxieux, Vâta est un très grand créatif, au tempérament actif mentalement, rapidement fatigable avec des problèmes de mémoire : il n'a pas forcément la notion du temps ni le souvenir des dates. Indépendant, extrêmement nerveux (il y a toujours une partie de son corps qui bouge), il est plus à l'aise dans l'amitié que dans le sentiment amoureux qui lui fait peur. Il recule devant

l'engagement car il le ressent comme une perte de sa liberté. Bien que très entouré et bien que les autres et le monde l'attirent, le motivent, Vâta est un solitaire, qui a besoin d'être seul pour créer, rêver ou penser. Il se réfugie aisément à l'intérieur de lui pour réfléchir, mettant de la distance entre le fait, l'autre, l'émotion ou la pensée : c'est un être frileux qui ne donne pas aisément sa confiance ni son cœur. Au fond de lui, il recherche l'âme sœur.

La quête de la libre-pensée

Vâta s'épanouit dans l'enthousiasme, la liberté (c'est un libre-penseur), la générosité, la joie, l'ardeur (lorsqu'il se trouve dans un lieu approprié à son énergie et à ses goûts), la créativité quelle qu'elle soit (broderie, écriture, jardinage, danse, lecture, musique, poésie, etc.) car il la ressent comme vitale pour se sentir vivre. Hyper-affectif, il est exceptionnellement sensible aux ambiances, a besoin de toucher, palper l'atmosphère (émanant d'un lieu, d'une personne, de la nourriture) avant d'aller plus loin. Il est dans le ressenti tactile, sens qui peut être particulièrement développé. Son esprit possède un sens artistique et créatif très sensitif et souvent singulièrement prolifique. Faisant preuve d'une grande imagination, il a toutefois des difficultés à mettre en pratique ses idées, car il est sans cesse sollicité par de nouvelles inspirations ou par l'extérieur (il picore…).

Le psychisme de Pitta

Pitta s'exprime dans la force, la puissance et la vigueur. Sa pensée est précise, logique, raisonnée et ordonnée, son mental passionné, à la concentration aisée. C'est un intellectuel rigoureux, précis, maître de ses savoirs, avec de très fortes convictions, tout à fait capable de mener ses projets à terme. Ses réactions mentales aux stimuli extérieurs sont vives. Actif, doté d'une très grande connaissance, il n'accepte pas la contradiction, se sentant détenteur d'une vérité qu'il considère parfois comme absolue. Être orgueilleux, coléreux, il peut être jaloux, possessif, violent, et verser dans les extrémismes, nier la spiritualité, refuser la religion ou, au contraire, entrer dans une foi fondamentaliste, rejetant tout ce qui n'est pas dans sa ligne de croyance. Fortement ambitieux, il mise souvent sur la renommée et la réussite professionnelle : il a soif et ressent un fort besoin d'être reconnu, cachant un manque de sécurité intérieure ou de confiance en sa sensibilité et sa sentimentalité qu'il renie trop souvent.

Le refuge de l'esprit

Masquant son émotivité derrière une apparence détachée ou farouche, hypersensible, Pitta se vexe facilement, prend la mouche aisément, s'emporte rapidement et à la moindre raison. Fougueux, il ne sait pas se raisonner : il aime ou il déteste, il n'y a pas de juste milieu, et peut tout aussi bien déchirer ce qu'il a adoré la veille, sans remords de conscience. Impulsif, il perd le contrôle de lui-même lorsqu'il est face à quelque chose (une personne, une situation, une idée) qu'il ne connaît pas ou qu'il ne maîtrise pas. Il recherche le contrôle total sur lui-même par peur de laisser apparaître ses émotions. C'est un très grand affectif qui se réfugie dans l'étude, la parole (c'est un excellent professeur) ou le silence : l'esprit le rassure, le rassérène, car il œuvre en terrain connu. L'âme le rend craintif quand il ne désavoue pas son existence. Son intuition naturelle s'estompe lorsqu'il s'agit de perceptions sensitives non palpables ; craignant de sombrer dans le délire ou la folie, il s'accroche à son intellect.

Pitta a cependant une grande confiance (en son destin, etc.), possède du courage, de la détermination, de la volonté, mais tend à vouloir plier autrui à son exigence. Il a soif de connaissances, il rêve de bonheur. Très intelligent, aux capacités intellectuelles immenses, il se sent porté par une « mission ». Son esprit est vif, apte à saisir rapidement les informations reçues, les manipulant toujours à son avantage. Il a une bonne mémoire pour ce qui l'intéresse comme pour ce qu'il juge utile pour parvenir à ses fins. Lorsqu'il est déstabilisé (notamment par la mort, dont il a peur), il devient psychorigide, s'isole dans une solitude farouche, ressasse, se perd dans des pensées noires, s'assombrit, perd son éclat naturel, s'enferme dans une tour intérieure pouvant le mener à la mort psychique, si elle n'est physique.

Le psychisme de Kapha

Kapha, et plus particulièrement Kapha rétracté, est égocentrique, tout tourne autour de lui. Il craint l'abandon, aussi il se recroqueville sur son univers familier. Il a peur d'être abandonné comme de s'abandonner. Kapha dilaté présente une autre réaction : c'est un être très effacé, qu'on ne remarque pas en général. Aussi, il se construira à partir de la colère (prendre sa revanche pour dire qu'il existe) et de la séduction (lorsqu'il veut obtenir quelque chose de précis), pouvant alors devenir envieux, avide et possessif à outrance. Lorsque Kapha décompense, cela peut aller jusqu'à la destruction complète de son monde, au sens propre comme au figuré.

La recherche de la tranquillité

Kapha peut faire preuve de contentement, de foi, de patience et de tendresse lorsqu'il trouve son équilibre affectif, s'il est consolé et sécurisé. Son mental s'épanouit dans l'attention, la concentration, la compassion. Son intellect est stable et fiable, lorsqu'il est tranquillisé, rassuré. Il peut se satisfaire facilement s'il est nourri au niveau de l'esprit, sauf pour Kapha rétracté, éternellement insatisfait de tout : il y a toujours un « mais » dans ses réactions. Capable d'accomplissement et de réalisation, il est infiniment patient et ira jusqu'au bout de ce qu'il entreprend, bien qu'il lui faille simplement beaucoup plus de temps qu'aux autres. Il est intelligent mais met du temps pour apprendre et assimiler. Il a en revanche une excellente mémoire, se souvenant de tout ce qu'il a appris.

Tendances émotives des Dosha

Vâta tend vers ce qui est extrême, irrégulier, léger : il s'envole, n'a pas les pieds sur terre mais il peut aussi ne pas être relié à la terre. Il fonctionne en « hyper » : il est dans le « trop » (cela fait trop mal, c'est trop difficile ou douloureux, etc.). Le trop, chez Vâta, déstabilise l'énergie du cœur (Espace) et celle des poumons (Air), il a alors la sensation d'étouffer, de se sentir pris à la gorge (au sens propre et figuré).

Pitta tend vers l'excessif, l'aigu, le rapide, le supérieur. Fonctionnant en « hyper », comme Vâta, il (se) brûle, se consume, flambe : il a trop de Feu dans le cœur, ce qui engendre un déséquilibre au niveau du système digestif et du psychisme.

Kapha, d'une manière générale, tend vers les extrêmes : le large ou l'étroit, le lent ou le rapide. C'est un être qui oscille de façon quasi permanente entre la dilatation et la rétraction, qui présente beaucoup de barrages, cela pouvant remonter parfois à la petite enfance où l'être se sentait protégé par la mère (ou la grand-mère). Grandir a pu être mal vécu ou accepté, d'autant plus lorsqu'un deuxième enfant est né.

Chapitre 15

Les temps du corps

L'Âyurveda a reconnu très tôt, à force d'observation, que le Temps gouvernait les étoiles, les saisons, le jour et la nuit, le corps humain, les âges de la vie et possédait une ascendance et non des moindres sur l'émotivité, le sensitif et le psychisme. Des liens étroits ont été établis entre l'être humain et sa relation au Temps. Ainsi, la lune est reliée à l'esprit, ses cycles jouant un rôle non négligeable sur les états d'âme et la psyché. Lors de la pleine lune, l'élément Eau est stimulé de façon puissante, bouleversant la sphère émotionnelle et l'affectivité. Les flux liquides internes du corps s'en trouvent augmentés et Kapha est le premier sensibilisé lors de cette phase. Quant au soleil, il est associé à la conscience et aux facultés mentales. Lors de la nouvelle lune, c'est l'énergie solaire accompagnée de l'élément Feu qui se trouve sollicitée. Son intensité agit sur Pitta qui peut vivre des crises de conscience difficiles.

L'Intemporel : Kâla, le Maître du Temps

Kâla est le Temps, le maître des temps et le Destin ; il est aussi l'heure du repas, ce laps de temps octroyé aux nourritures terrestres. Dénommé le "Noir" dans la mythologie brâhmanique, il figure le temps qui passe, le temps de vie (âyus) accordé à l'être au moment de son incarnation, le temps inexorable contre lequel l'homme ne peut rien et le temps saisonnier. Seigneur de la Création et de la Destruction, il est aussi celui de la Mort

(Yama). Shiva, parfois, peut prendre son aspect terrible : celui de la fin de toutes choses. Le Temps est source de toute chose, il nous confronte à la réalité : s'il n'y avait pas le temps, la vie ne pourrait exister ni son corollaire, la mort. Il signe la prédestination et préfigure la destinée allouée à chacun : « *Ce qui doit être te tombera dans les mains, même si c'est au-delà des mers ; ce qui ne doit pas être t'échappera, même si déjà il repose dans la paume de ta main*[1]. »

■ **Vocabulaire**

– Kâla (*masculin*) : point de temps déterminé, laps de temps, temps. Occasion, saison, saison convenable. Heure du repas. Destin, destinée, sort. Fin, mort, heure de la mort.

Kâla, maître du Temps, contraint l'être à n'avoir ni marque ni trace, à s'abandonner au courant de l'Énergie suprême sans regret ni doléance. Ce que les Occidentaux, revenus d'Inde, ont pris pour de l'indifférence et du fatalisme est en réalité la réalisation édifiante d'un accord parfait avec le Divin. Il est l'occasion à saisir, car il pointe de sa temporalité le nécessaire choix, l'indispensable décision à prendre au moment juste.

L'horloge des Dosha

Identifié au Temps, le mouvement interne des Dosha signe le passage des différents temps animant le Vivant, ceux-ci étant eux-mêmes divisés à l'intérieur du jour et de la nuit. L'univers est une vaste horloge dont les cycles règlent les temps céleste et terrestre ; le corps humain possède cette même horloge biologique et cosmique, en miniature mais tout aussi précise. C'est ainsi que les Dosha et les éléments les composant, s'alternent, s'accroissent ou décroissent selon les moments de la journée. Tout au long de la journée, les énergies Vâta, Pitta, Kapha dominent et diminuent tour à tour. Les changements de saisons ainsi que les alternances des périodes de la journée interagissent sur l'état général de

1. Subhashitarnava, [36].

l'être : le corps et l'esprit se trouvent influencés par les variations du temps et les permutations énergétiques. La prise en compte de ces influx temporels aide l'être à demeurer en relation avec l'afflux des énergies provenant de l'environnement extérieur et intérieur. Dans la CharakaSamhitâ, sont pris en compte la trajectoire du soleil, les lunaisons ainsi que l'orientation des différents vents et leur répercussion sur le corps humain. La succession des saisons correspond aux six degrés de l'élément Feu et notamment à l'évolution d'Agni, le feu digestif.

Éléments et temps journalier

Du lever du soleil (vers 6 heures) jusqu'à 10 heures, les éléments Terre et Eau prédominent, activant l'énergie de Kapha ainsi que celle des reins, des os, des sécrétions internes. Le corps se réveille, l'esprit s'éveille, l'énergie est fraîche et lourde. L'être se dresse, s'étire de la pesanteur nocturne. Il ravive son énergie interne.

Au milieu de la matinée (vers 10 heures), Kapha cède le pas à l'énergie de Pitta. De 10 heures à 14 heures, l'élément Feu prédomine, ranimant le feu digestif et mobilisant tous les feux internes ainsi que la rate et le pancréas, le foie, les glandes surrénales. Le corps se sent léger, l'esprit s'échauffe et s'active, l'énergie est chaude et agile. L'être ressent le besoin de manger, l'appétit se fait sentir et le mental est affamé : il a soif de découverte, de connaissance, d'échange, de partage.

Dans l'après-midi jusqu'au coucher du soleil (de 14 heures à 18 heures), les éléments Eau et Espace prédominent, abaissant l'énergie de Pitta, activant l'énergie de Vâta ainsi que celle des poumons, du cœur, du thymus. Le corps est actif et vif, l'esprit est pénétrant et posé, l'énergie est souple et légère. L'être se détend, relâche les raideurs, tend à avoir besoin de s'étirer, voire de s'allonger.

En fin de journée (de 18 heures à 22 heures), les éléments Air et Espace prédominent, stabilisent l'énergie de Vâta et réaniment l'énergie nocturne de Kapha ainsi que celle de la thyroïde. Le corps se pose, entre dans l'inertie, l'esprit ralentit son activité,

tend à la réflexion et au raisonnement, l'énergie est fraîche, atténue son intensité. L'être recherche le calme, un temps de pause, a besoin de s'asseoir et de se relâcher.

En début de nuit (de 22 heures à 2 heures du matin), les éléments Feu et Eau prédominent, relançant l'énergie de Pitta ainsi que celle de la sphère hépatique et des sucs gastrique, digestif et biliaire. Le corps digère les nourritures de la journée, l'esprit oscille entre les activités cérébrales et la nécessaire mise au repos, l'énergie s'alourdit et se ralentit. L'être ressent le besoin de réfléchir et de songer, le sommeil tend à le gagner petit à petit.

Au cours de la nuit (de 2 heures à 6 heures), les éléments Terre et Air prédominent, équilibrent l'énergie Vâta par l'énergie sous-jacente de Kapha ainsi que par celle des tissus musculaires, de la moelle et du sang (au niveau des cellules). Juste avant le lever du soleil, entre 4 heures et demie et 6 heures, l'élément Air accentue sa prédominance, réveillant l'énergie de Vâta ainsi que la sphère intestinale. Le corps commence à sortir de son endormissement, l'esprit se met en mouvement peu à peu, l'énergie est dense et encore nébuleuse. L'être sort du sommeil profond, bouge ou remue, entrant dans la phase de réveil.

Les six saisons âyurvédiques

L'Inde connaît trois périodes climatiques : une saison chaude de la mi-mars à la mi-mai ; une saison humide dont l'arrivée dépend de celle de la mousson avec deux moments : sa montée de juin à octobre, du sud au nord, et son retrait d'octobre à février, du nord au sud ; une saison fraîche de novembre à mars.

L'Âyurveda en reconnaît six, d'une durée de deux mois chacune : trois saisons où la courbe du soleil le conduit du sud au nord, trois autres où celle-ci le mène du nord au sud. Toutefois, cette durée peut varier selon les années, les lieux d'habitat et les cycles calendaires. L'Inde est sur un rythme lunaire, ce qui entraîne des phases saisonnières variables selon les années. Des changements du climat peuvent influer sur la venue des saisons : un hiver

prolongé va raccourcir le printemps et retarder l'arrivée de l'été. L'environnement géographique est aussi un facteur important et joue un rôle non négligeable non seulement sur les variations climatiques mais aussi sur la physiologie et le comportement humain. La proximité de la mer ou d'une rivière, celle des montagnes ou des forêts, ne verra pas naître telle saison de la même façon. Cela est aisé à comprendre, il suffit d'observer l'impact des humeurs du climat sur soi-même et la région où l'on habite pour concevoir la prééminence des saisons et les effets ressentis par l'organisme tout comme les conséquences sur la nature.

Déclinaison saisonnière

Les six saisons âyurvédiques se déclinent ainsi :

***Shishira*, la saison fraîche**, est la 1re saison, elle s'écoule de la mi-janvier à la mi-mars et marque le début du printemps. Elle est en correspondance avec les éléments Terre (+) et Air, les dosha Vâta et Kapha (rétracté) et les périodes horaires 3 heures – 7 h 30. L'énergie est dense, nébuleuse, statique, fraîche et humide. La saison fraîche apporte un sentiment de confusion et de joie désolée, donne de la déraison à l'esprit qui est engourdi. Le corps est lent, rigide, endormi, il s'ankylose facilement.

■ Vocabulaire

– Shishira ou çiçira- (*adjectif*) : frais, froid. *Masculin neutre* : froid, fraîcheur, gel ; saison fraîche (début du printemps).

***Vasanta*, le printemps**, est la 2e saison, elle s'écoule de la mi-mars à la mi-mai. Elle est en correspondance avec les éléments Terre et Eau, le dosha Kapha (dilaté) et les périodes horaires 7 h 30 - 10 h 30. L'énergie est mobile, douce, légère, trouble. Le printemps apporte un sentiment d'attendrissement, de la clarté à l'esprit qui se réveille. Le corps s'anime, il s'affermit, se sent ragaillardi.

■ Vocabulaire

– Vasanta (*masculin*) : printemps, Printemps personnifié, compagnon de Kâma.

***Grîshma*, la saison chaude**, est la 3e saison, elle s'écoule de la mi-mai à la mi-juillet. C'est la première partie de la saison chaude (sans pluie), elle correspond à l'été. Elle est en correspondance avec les éléments Feu (+) et Eau, le dosha Pitta et les périodes horaires 10 h 30 - 15 heures. L'énergie est fine, chaude, sèche, légère, pénétrante. La saison chaude apporte un sentiment de colère et d'impatience, de l'irritation à l'esprit qui s'emporte aisément. Le corps est ardent, bouillant, il tend à se dessécher ou s'assécher rapidement.

■ **Vocabulaire**
– Grîshma ou grîsma (*masculin*) : saison chaude, été, chaleur estivale.

***Varsha*, la saison des pluies**, est la 4e saison, elle s'écoule de la mi-juillet à la mi-septembre. C'est la seconde partie de la saison chaude (avec pluie et temps variable). Elle est en correspondance avec les éléments Espace et Air, le dosha Vâta et les périodes horaires 15 h - 19 h 30. L'énergie est mobile, claire, subtile, fraîche, changeante. La saison des pluies apporte un sentiment de dépit et de peur, de la jalousie à l'esprit qui prend ombrage. Le corps se rafraîchit, devient changeant.

■ **Vocabulaire**
– Varsha ou varsa (*masculin neutre*) : pluie, année, partie du continent comprise entre deux chaînes de montagnes. *Adjectif* : qui tombe en pluie, qui fait pleuvoir, qui a tant d'années, qui a l'âge de.

***Sharada*, l'automne**, est la 5e saison, elle s'écoule de la mi-septembre à la mi-novembre. Elle est en correspondance avec les éléments Espace et Feu, les dosha Vâta et Pitta, les périodes horaires 19 h 30 - 22 h 30. L'énergie est sèche, rugueuse, légère, subtile. L'automne apporte un sentiment de vide et d'anxiété, du désarroi et de l'appréhension à l'esprit qui se trouble. Le corps se raffermit et se durcit, il tend à se raidir.

■ **Vocabulaire**
– Sharada ou çarada, de *çarad-* (*féminin*) : automne, année. *Çâradâ-* (*adjectif*) : qui pousse ou mûrit en automne, produit en automne, automnal, mûr, frais (eau).

***Hemanta*, la saison froide**, est la 6e saison, elle s'écoule de la mi-novembre à la mi-janvier et marque l'entrée dans l'hiver. Elle est en correspondance avec les éléments Feu et Eau, le dosha Pitta et les périodes horaires 22 h 30 - 3 heures. L'énergie est claire, lourde, froide, humide et lente. La saison froide apporte un sentiment d'attachement et de dignité, de la gravité à l'esprit qui devient austère. Le corps se refroidit, s'alourdit, il craint l'humidité.

■ **Vocabulaire**

– Hemanta (*masculin*) : hiver, saison froide.

Cycles, temps et saisons du jour

La notion de temps est importante dans l'Âyurveda car dispenser un soin, prendre un remède, régler son alimentation ne s'opère nullement en dépit du bon sens, il faut que cela soit mis en place à la saison convenable, au temps juste. Il convient donc de connaître la rythmique des énergies et l'écoulement horaire des éléments afin de prodiguer très justement un acte thérapeutique comme un équilibrage nutritionnel : la concordance parfaite entre le Temps universel et le temps corporel intensifie la qualité de la thérapie et les propriétés curatives des plantes.

Courbe des énergies

L'Énergie cosmique croise puis traverse les énergies internes du corps selon une mesure cadencée et divine que la pensée âyurvédique a accordée avec le temps humain et le cycle des heures. À des moments précis de la journée, ce flot pénètre au cœur des mouvements énergétiques corporels, animant alternativement les cinq éléments : Espace, Air, Feu, Eau et Terre. En combinant ces deux vagues, l'une provenant de l'extérieur : énergie du ciel ou solaire, l'autre de l'intérieur : énergie de la terre ou lunaire, il fait croître ou décroître le Dosha intéressé. Il s'agit là d'une véritable alchimie, insoupçonnée tant elle s'opère de façon discrète et subtile, de la même façon que s'opère l'alternance respiratoire. Cet échange méconnu, voire ignoré pour beaucoup, touche profondément l'élan vital et la force de vie sans que l'être le perçoive réellement. Bien avant l'énergétique chinoise, le génie de l'Âyurveda a été d'établir une corrélation singulière et pertinente entre les heures, les Dosha, la courbe solaire et les saisons.

Rythmique horaire

S'appuyant sur leur approche cosmologique et selon leur répartition faisant référence aux six étoffes composant l'être humain ainsi qu'à ses six facultés de conscience natives, les Indiens ont divisé les vingt-quatre heures de la journée en six périodes distinctes, se succédant par période de quatre heures : de 6 heures (lever du soleil) à 10 heures ; de 10 heures à 14 heures, de 14 heures à 18 heures, de 18 heures (coucher du soleil) à 22 heures, de 22 heures à 2 heures, de 2 heures à 6 heures.

Chaque cycle de quatre heures se divise ainsi :

- la 1re heure est sous l'influence de l'énergie du Dosha précédent, la 4e sous celle du Dosha suivant. Ce sont des intervalles d'adaptation ;
- de la 1re à la 2e heure, le Dosha est en croissance. C'est une phase d'augmentation, l'énergie se dilate et s'élève ;
- de la 3e à la 4e heure, il est en décroissance. C'est une phase de diminution, l'énergie s'abaisse puis se pacifie ;
- le point culminant se situe au passage de la 2e à la 3e heure. C'est un point d'équilibre où le Dosha peut soit entraîner une aggravation (amplification soudaine), soit une amélioration selon le terrain de la personne, son mode réactionnel et sa sensibilité émotionnelle.

Écoulement des heures

La 1re période s'écoule de 6 heures (lever du soleil) à 10 heures, elle est associée à Kapha et au printemps. La montée de la sève et la fonte des glaces sont en correspondance avec les mucosités et la qualité liquide de Kapha. De 6 heures à 7 heures, Kapha est sous l'influence de Vâta, de 9 heures à 10 heures, sous celle de Pitta. De 7 heures à 8 heures, Kapha croît, puis atteint son point culminant à 8 heures, avant de décliner jusqu'à 9 heures.

La 2e période s'écoule de 10 heures à 14 heures, elle est associée à Pitta et à la saison chaude. La montée de la chaleur et la sécheresse sont en correspondance avec la sphère digestive et la qualité ignée de Pitta (le Feu dévore l'Eau et l'absorbe). De 10 heures à

11 heures, Pitta est sous l'influence de Kapha, de 13 heures à 14 heures, sous celle de Vâta. De 11 heures à 12 heures, Pitta croît, puis atteint son point culminant à 12 heures, avant de décliner jusqu'à 13 heures.

La 3e période s'écoule de 14 heures à 18 heures (coucher du soleil), elle est associée à Vâta et à la saison des pluies. La venue de la mousson (pluies) accompagnée de vent chaud (orageux) est en correspondance avec les intestins et la qualité des souffles de Vâta. De 14 heures à 15 heures, Vâta est sous l'influence de Pitta, de 17 heures à 18 heures, sous celle de Kapha. De 15 heures à 16 heures, Vâta croît, puis atteint son point culminant à 16 heures, avant de décliner jusqu'à 17 heures.

La 4e période s'écoule de 18 heures à 22 heures, elle est associée à Kapha et à l'automne. La sève se retire des feuilles, descend dans les racines et est en correspondance avec la matière corporelle et la qualité terrestre de Kapha. De 18 heures à 19 heures, Kapha est sous l'influence de Vâta, de 21 heures à 22 heures, sous celle de Pitta. De 19 heures à 20 heures, Kapha croît, puis atteint son point culminant à 20 heures, avant de décliner jusqu'à 21 heures.

La 5e période s'écoule de 22 heures à 2 heures, elle est associée à Pitta et à la saison froide. Les gelées apparaissent, la nature s'engourdit et est en correspondance avec le feu « glacé » et la qualité froide de Pitta (l'Eau devient prédominante, refroidit le Feu jusqu'à le figer). De 22 heures à 23 heures, Pitta est sous l'influence de Kapha, de 1 heure à 2 heures, sous celle de Vâta. De 23 heures à minuit, Pitta croît, puis atteint son point culminant à minuit, avant de décliner jusqu'à 1 heure.

La 6e période s'écoule de 2 heures à 6 heures (lever du soleil), elle est associée à Vâta et à la saison froide. Les vents froids soufflent, refroidissent l'air et l'assèchent, ils sont en correspondance avec les souffles vitaux activant l'organisme et la qualité subtile de Vâta. De 2 heures à 3 heures, Vâta est sous l'influence de Pitta, de 5 heures à 6 heures, sous celle de Kapha. De 3 heures à 4 heures, Vâta croît, puis atteint son point culminant à 4 heures, avant de décliner jusqu'à 5 heures.

Spécificité horaire

Les heures avant et après la dominance du Dosha sont un temps de rencontre où deux, voire trois éléments s'entrecroisent, un temps de relais pour les énergies internes du corps. L'un diminue, l'autre augmente : moment de transition et de changement, adaptation du corps à la nouvelle énergie. Ce laps de temps spécifique est nécessaire, il est un instant de repos, un point de suspension, un temps d'apnée où le corps reprend son souffle avant de repartir dans la grande respiration énergétique.

Il en est de même pour le passage de la 2e à la 3e heure : « heure parfaite » où le Dosha est prépondérant, c'est un instant charnière où tout peut basculer, un autre temps de ponctuation où le corps suspend à nouveau ses souffles avant de redescendre.

Une horloge essentielle…

Chaque jour, sans vraiment le savoir, l'être vit un cycle de vie complet, puisqu'il traverse l'ensemble des périodes énergétiques animant l'univers et sa corporéité. Cette rythmique infinie et unique affecte les qualités internes, touche le terrain (tissus vitaux, mode réactionnel, constitution doshique), épaule la force de vie et soutient la vitalité. Elle est flexibilité et mobilité, imprimant malléabilité à l'esprit, souplesse au corps, subtilité et finesse à l'âme.

Chapitre 16

Le corps transparent

Le corps est une enveloppe nécessaire servant l'incarnation de l'âme, la corporéité se révélant vitale à son développement et à son évolution. Quant à l'être en tant que reflet et personnification du Moi, il est regardé, par les philosophes indiens, comme une chose en mouvement continu à parfaire et à parachever, une matière à modeler et à métamorphoser. Connaître, devenir et transformer le Moi, c'est expérimenter la vie, le corps, l'esprit, la matérialité pour parvenir à l'épanouissement de la conscience, car toutes les formes et fonctions corporelles participent à ce chemin de connaissance.

La quête de la pureté

Selon la sagesse de l'Inde, beaucoup de chemins mènent vers l'Absolu, et il existe de multiples formes différentes menant à l'unité de la création. Cesser de chercher hors de soi ce qui est en soi naturellement est le juste chemin à parcourir car la réponse survient toujours de là d'où elle est venue, c'est-à-dire au cœur du Cœur-Conscience. L'être apprend ainsi que les choses sont telles qu'elles sont, la Réalité ultime transparaissant dans la transparence du corps et sa pureté (Çuddha) : devenir Pure Conscience est le dessein suprême à accomplir.

La quête de l'unité

Faire retour à l'équilibre intérieur et à l'harmonie spirituelle est la quête quotidienne pour celle ou celui qui s'immerge dans

l'Âyurveda et suit son enseignement. Retrouver la « voix » du corps, lui redonner grammaire et langage intelligibles, reprendre contact avec l'âme afin de s'unir à Soi est certainement la voie la meilleure. Pour se faire, il est conseillé de dissiper les défauts (Dosha) par une hygiène de vie adéquate et des soins corrects : méditation, massages, yoga, purification interne soutiennent l'effort entrepris. Pureté, intentions justes, esprit clair, mental sondé, émotivité canalisée, psychisme apaisé résument succinctement le cheminement à réaliser. Il est, pour cela, nécessaire de dissiper le chaos généré par l'écoulement incessant de la pensée et qui vient épuiser la force vitale, de détoxifier l'énergie, lui redonner fluidité et fraîcheur, affiner les perceptions sensitives, éloigner l'attraction naturelle vers l'extériorité. Préserver tranquillité du cœur, limpidité de l'attention et clarté de l'intention, désensorceler la matérialité, délier l'ego de son attraction captivante afin d'assainir le corps pour purifier l'âme conduit à redécouvrir la transparence de l'être, sa légèreté originelle et ainsi à lui permettre de réintégrer le sein du Divin.

Yoga, « sous la voie du Divin »...

Art sacré très lié à la danse, le yoga s'est élaboré, affiné et précisé petit à petit au fil des siècles. Ses premières traces ont été trouvées en Inde du Nord, sous forme de statuettes et de sceaux, et dateraient de 4 000 ans avant notre ère environ. Issu de la tradition védique, le yoga est, à l'origine, une pratique corporelle et une éthique morale amenant l'être humain vers la réalisation de son unification physique, psychique et spirituelle. C'est un cheminement intime et intérieur permettant d'animer et de faire vivre tout ce qu'il y a de magique, de divin, de puissant en soi, en étant éloigné de toute pensée de pouvoir, d'appropriation et de possession.

Cheminer vers la perfection

Destiné à mener l'être à son plus haut degré de perfection, le yoga est une ascèse précise demandant rigueur, persévérance et patience. Système philosophique, discipline posturale

associée à des techniques respiratoires, sa pratique permet de relier l'être sur les trois plans (corporel, mental, spirituel) avec l'univers et le Divin. S'il peut être appréhendé comme une méthode de développement personnel, le yoga est avant tout une expérience spirituelle, son but étant de libérer l'âme et de délivrer l'esprit des liens tissés avec la matière. Il me semble important de préciser que le yoga exclut tout esprit de compétition, le sens ici à comprendre est qu'il n'y a rien à comprendre… et encore moins à (se) prouver. Être en yoga, c'est regagner sa terre intérieure, franchir le chas de l'esprit pour rejoindre l'Être en Soi.

Alain Daniélou souligne, quant à lui, que : « *Le yoga n'exclut pas le plan métaphysique du plan physique et du plan mental. Il ne sépare pas fondamentalement la matière de la pensée. Sa méthode englobe toute la connaissance, la structure du monde apparent, la formation de la pensée, le rôle de l'énergie qui donne naissance à l'un et à l'autre, et, au-delà, la puissance énergétique et créatrice dont le monde est issu. Par la méthode de la réintégration, il permet de percevoir la nature des représentations mentales et de la conscience et d'arriver à l'union avec la forme subtile de l'Être*[1] ».

À l'intérieur de soi

Le yoga n'est pas fait pour être montré mais pour être accompli à l'intérieur de soi : c'est un apprentissage interne visant à la stabilité de l'esprit et à l'apaisement de l'agitation permanente du mental. Il est basé sur le constat suivant : le tumulte des états émotionnels propres à chaque être humain perturbe grandement la tranquillité intérieure. Toutefois, il est possible d'apaiser le désordre et la confusion édifiés par le flux des pensées émotives : il suffit pour cela de cultiver le détachement par le biais de la concentration, de la vigilance, de l'attention et, surtout, de la séparation entre l'observateur et ce qui est observé. La pratique régulière du yoga vise à faciliter l'instauration d'un équilibre intérieur en disséminant la dispersion naturelle du psychisme. Ainsi, nous sommes « yogi » en nous-mêmes, ce qui est loin d'une simple attitude extérieure, car, s'appuyant sur les règles de l'Âyurveda, le yoga est aussi une hygiène de vie visant à renforcer la force vitale et à conserver un état de santé sain : « *La santé, c'est la richesse. La paix mentale, c'est le bonheur. Le yoga montre le chemin* », selon la définition propre aux Yogi.

1. Alain Daniélou, *Yoga, méthode de réintégration*, Éditions l'Arche, 1997.

Le YogaSûtra

Discipline de l'esprit, ascèse et connaissance, pratique corporelle et outil de méditation visant à la libération de la matérialité, le corpus du yoga a été rassemblé au sein du YogaSûtra. Rédigé par Patanjali, philosophe hindou (IIe siècle de notre ère, sans certitude) et grammairien érudit du sanscrit, il est « le » texte qui fait toujours référence aujourd'hui. Celui-ci a défini le yoga de façon précise en apportant un éclairage sur les techniques ascétiques et yogiques. Composé de 195 aphorismes répartis en quatre parties (pâda), il décrit sous forme d'aide-mémoire les différentes notions et conceptions entourant le yoga. Il évoque l'état de yoga, explique ce qu'est le yoga à proprement parler, décrit les activités du psychisme et le mental produisant majoritairement de la souffrance et obstruant la conscience : « *Le yoga est l'arrêt du tourbillon de la conscience.* » (« *yogaç citta-vritti-nirodhah* »)

La pratique du yoga est reconnue pour rétablir la santé, qu'elle soit physique, émotionnelle ou bien mentale. À travers les postures et par le biais des mouvements respiratoires, le yoga aide le pratiquant à retrouver le sens du corps et à se libérer des tensions nerveuses, psychiques, émotives ou musculaires. Il amène l'être à se positionner différemment face à l'existence et ses circonstances, comme à se centrer intérieurement et à se concentrer sur son chemin de vie en chassant les préoccupations, les inquiétudes et les peurs. Il aguerrit le cœur, raffermit l'esprit, renforce la structure corporelle. Il contribue à guérir le corps et à restituer l'équilibre naturel entre corps, âme et esprit, épaulant l'être dans sa quête d'unité.

Les huit voies de pratique et les dix vertus

Traditionnellement, il existe huit voies spécifiques à pratiquer qui sont ainsi décrites et explicitées dans le YogaSûtra :

- *Yama*, la maîtrise de soi en respectant les cinq prescriptions suivantes : probité, pureté, sincérité, pauvreté et absence de préjudice ;

- *Niyama*, l'observance des cinq règles que sont la pureté, la modération, l'austérité, la récitation de textes sacrés, la dévotion à sa divinité personnelle ;
- *Âsana*, l'entraînement physique par les postures ;
- *Prânâyama*, le contrôle du souffle vital par la maîtrise de la respiration ;
- *Pratyâhâra*, le détachement vis-à-vis des perceptions sensorielles ;
- *Dharana*, l'attention, le support de la concentration ;
- *Dhyâna*, la méditation et la contemplation mentale ;
- *Samâdhi*, la transcendance, l'union avec le principe divin.

Être yogi ne se résume pas seulement à la pratique. C'est un mode de vie, un acte de foi et un engagement quotidien qui se vit et s'exprime par l'accomplissement des dix vertus : respecter toute créature vivante, la vérité, la propriété et la chasteté ; mener une vie de pauvreté, c'est-à-dire dégagée du superflu ; observer une pure moralité ; être dépourvu d'ambition personnelle ; avoir une grande force d'âme ; se cultiver l'esprit ; se vouer à sa divinité personnelle. Cet ensemble de valeurs condense à lui seul l'idéal et la quête de la spiritualité de l'Inde védique et de l'Âyurveda.

Vocabulaire

– Yama (*masculin*) : fait de retenir, contrôle de soi, devoir moral, règle, observance.
– Niyaman ou niyama (*masculin*) : restreinte, restriction, répression, limitation, réduction à. Contrainte, retenue, réserve. Détermination, définition, règle établie. Acquiescement, promesse, convention, serment. Abstinence, acte de pénitence ou de piété, observance d'importance secondaire.
– Âsana (*masculin*) : partie postérieure du corps, siège.
– Pratyâhâra (*masculin*) : fait de retirer (troupe d'une bataille), retraite ; abstraction ; réabsorption, dissolution (du monde).
– Dharana : qui porte, qui soutient. Supporte, tient, possède, se rappelle ; muni de. *Masculin* : montagne.
– Dhyâna (*féminin*) : de la racine *dhî-* : pensée, méditation, contemplation ; intellect, esprit, sagesse ; savoir, art ; disposition, opinion, notion, conception. *Neutre* : méditation, pensée, réflexion, contemplation mentale, concentration de l'esprit (sur des sujets religieux).
– Samâdhi (*masculin*) : union, totalité, accomplissement, achèvement, fait d'arranger, de mettre en ordre ; attention, absorption dans, concentration totale de l'esprit (méditation religieuse).

Les cinq voies du yoga

Le yoga n'est pas une voie unique mais propose une multiplicité de chemins. Chacun d'entre eux offre des formes et des orientations diversifiées, permettant à chaque être de trouver « son » yoga en fonction de ses aspirations et sa recherche personnelle. Toutefois, cinq voies majeures se démarquent et forment la base même du yoga. Elles présentent un particularisme non négligeable : il est tout à fait possible de les pratiquer ensemble ou séparément, tout dépend des appétences et du vouloir de l'aspirant. De même, au cœur d'un même yoga peuvent coexister des styles différents et propres au yogi enseignant qui peut sans problème fonder une nouvelle école ou imposer un nouveau courant. Cette diversité est l'une des spécificités de la pensée de l'Inde, qui opte pour la pluralité des expressions faisant écho aux attentes de chaque être. C'est d'ailleurs cette profusion proprement indienne qui a perturbé (et perturbe encore) l'esprit de l'Occident et l'a rendu souvent perplexe face au foisonnement indien.

JnânaYoga

Yoga de la Connaissance et méthode du discernement juste, le JnânaYoga n'est pas à proprement parler une technique, il repose à la fois sur le savoir intellectuel, l'exploration du spirituel dans son sens le plus profond et sur l'investigation du Soi en effectuant un retour à la source du « Je ». Cheminement de sagesse et voie de vigilance permettant d'appréhender sans faille la Réalité, il affirme que l'Absolu est le Soi véritable et entend emmener le pratiquant directement au Divin par la recherche de l'unité et l'abolition de la dualité, mettant ainsi fin à l'ignorance et à l'illusion. Quatre moyens de salut sont à la disposition du Jnâni pour en réaliser le but : la discrimination (Viveka), le non-attachement (Vairagya), l'aspiration à la libération (Mumukshutva) ainsi que les qualités de foi, de tranquillité, de simplicité, de concentration, de patience, de maîtrise du mental. Cette voie réclame détachement, détermination, entendement, abnégation et grande pureté de l'esprit.

Krishnamurti, Nisargadatta, Swami Prajnanpad, Vivekananda ou encore Ramana Maharishi ont enseigné la voie du JnânaYoga avec pour interrogation principale : « *Qui suis-je ?* ». Mais c'est surtout ce dernier qui a favorisé l'évolution du JnânaYoga ; en effet, il a développé une pratique de conscience incorporant attention et respiration, et qui inclut la voie traditionnelle de négation (neti… neti… : je ne suis pas ceci...) et celle d'affirmation (Tout est Brahman).

Ainsi, le Jnâni aspire à vivre en Dieu, et ne désire pas seulement l'étudier. L'éveil spontané est l'achèvement de sa quête intérieure. Selon Vivekananda, « *le jnâna-yôgin parvient à la réalisation de Dieu à force d'appliquer le pouvoir de la raison pure. Il doit être prêt à rejeter toutes les vieilles idées, toutes les vieilles croyances, toutes les superstitions, tout désir de ce monde-ci ou de n'importe quel autre ; il doit être décidé à chercher uniquement la liberté* » (le terme liberté devant être compris ici dans le sens de libération).

BhaktiYoga

Yoga de l'adoration et culte dévotionnel aux neuf formes, le BhaktiYoga désigne une pratique centrée sur la spiritualité. Il est l'art d'aimer le Divin et est l'expression de la dévotion et de l'amour mystique voué à la déité. C'est la voie spirituelle de la sublimation des sentiments menant le pratiquant à devenir une expression du Divin (Parabhakti). Par la contemplation et la répétition du nom divin, le BhaktiYoga ouvre le chemin à l'amour désintéressé et à la foi pure. Le bhakti-yogin voit le Divin en tout être et en toute chose, et se regarde comme un instrument entre Ses mains, telle une flûte entre les mains de Krishna.

Chants, prières, psalmodies sont autant de moyens pour affirmer son adoration à la déité : « *Il existe de nombreuses pratiques de dévotion : la célébration de rituels (pûjâ), les chants de dévotion (kîrtana), réciter les noms de Dieu (japa), méditer sur la forme du Divin (upâsanâ) ou bien prendre diverses attitudes ou états d'esprit de dévotion divine. Ces pratiques sont très diverses mais sont généralement abordées spontanément. Le Bhakti-Yoga possède une certaine liberté ou pouvoir d'inspiration et n'est pas*

aussi structuré que les autres yogas. Toutefois, pour progresser, la pureté, la bénédiction et le sacrifice au Divin Bien-Aimé sont nécessaires[1]. »

KarmaYoga

Yoga du service et de l'action désintéressée, le KarmaYoga incite le pratiquant à agir dans le monde sans pour autant perdre de vue que c'est le Soi qui agit à travers lui. Le karma-yogin est lui aussi un instrument, cette fois non plus musical, mais bien lucide, conscient d'un dessein qui le dépasse. Il coopère consciemment à la Volonté du Divin en agissant et en lui offrant les fruits de ses actions : toute action est émise sans désir de retour c'est-à-dire sans désir d'être rétribué de son acte. Vivekananda avertissait : « *Si vous désirez aider quelqu'un, ne vous demandez jamais quelle attitude cette personne devrait avoir envers vous ; si vous voulez accomplir une œuvre grande et bonne, ne vous inquiétez pas de savoir quels en seront les résultats*. »

KriyâYoga

Le KriyâYoga désigne et regroupe toutes les méthodes de yoga dont le HathaYoga, le KundalinîYoga, le TantraYoga ou encore le YogaNidrâ.

Dénommé « yoga de la technique », il s'accompagne de purification et d'analyse intérieure, d'éveil à la prise de conscience de soi et repose sur différentes disciplines spirituelles. Ainsi, le pratiquant est appelé à méditer, à développer son ouverture de conscience, à séparer impermanent et permanent comme à dissocier celui qui voit de ce qui est vu, à affiner ses perceptions afin d'arracher le sentiment de sa propre importance.

« *Le kriyâ-yoga (ou pratique du yoga) se fait selon trois modalités inséparables : un effort soutenu, la conscience intérieure de soi, et l'abandon à la volonté divine. Le kriyâ-yoga est pratiqué en vue d'atténuer les causes de souffrance et de permettre le samâdhi*[2]. »

1. David Frawley, *Yoga et Ayurveda*.
2. Patanjali, *Yogasutrâ* (traduction Françoise Mazet).

■ **Vocabulaire**

– Samâdhi : contemplation, union avec le Dieu personnel ou absorption dans l'Absolu.

HathaYoga

Yoga du corps et de l'énergie, le HathaYoga est un ensemble de pratiques permettant de retrouver l'harmonie par le biais de postures. Appelé également yoga de l'effort, il implique un mode de vie spécifique basé sur une hygiène mentale et physique, un travail corporel intensif et des exercices respiratoires soutenus amenant l'être à la maîtrise intérieure, à la concentration et à l'éveil.

KundalinîYoga

Par la sublimation de l'énergie sexuelle transmuée en énergie spirituelle, le pratiquant recherche l'éveil de la conscience du Soi. Pour ce faire, il accomplit des postures appelées âsana, des fermetures et contractions nommées bhanda, ainsi que des techniques du souffle (prânâyama), s'accompagnant de la récitation de mantra.

Le KundalinîYoga a été introduit en Occident en 1932 par Carl Gustav Jung lors de conférences données à Zurich. Mais il a fallu attendre 1969 pour qu'il soit développé en Europe et aux États-Unis grâce à l'enseignement de Yogi Bhajan.

MantraYoga

Yoga du chant, appelé aussi yoga du son (NadaYoga), le MantraYoga repose sur la méditation et consiste en la récitation de formules (mantra) ainsi qu'à la maîtrise de la respiration. En règle générale, le mantra, support de méditation, est personnel et transmis par l'enseignant lors de l'initiation. Mais il existe de très nombreux mantra, dont le plus connu et certainement le plus récité est le « Aum », personnification de l'Absolu.

Associée aux règles initiales du yoga, la répétition rythmée des syllabes permet de purifier l'esprit et clarifier le mental. Elle affine l'écoute et amène le pratiquant à saisir le son intérieur *Anâhata* en relation directe avec le çakra du cœur, le menant peu à peu à la vibration originelle dont Tout est issu.

RâjaYoga

Yoga intégral également connu sous le nom d'AshtângaYoga ou « yoga à huit membres », il est considéré comme le « roi » des yogas. Ses règles, savamment définies par Patanjali, amènent le pratiquant à résilier les activités du mental ordinaire de manière à effacer la dualité en toute chose : ainsi l'approche duelle du sujet et de l'objet est éteinte au profit de l'état d'unité et de la libération intérieure (Samâdhi).

Les huit paliers selon le RâjaYoga

Le RâjaYoga propose à chacun d'être maître de son corps et de son esprit, d'effectuer le yoga à l'intérieur du voyage menant au cœur du Moi pour atteindre le Soi. Il comprend huit paliers essentiels.

Le 1er palier est l'exigence morale en honorant les grandes règles de vie : l'être doit vivre selon le Dharma, c'est-à-dire le devoir personnel qui lui est imparti à sa naissance. Il se doit d'agir dans un esprit de service et sans désir de possession, de pouvoir, de puissance comme d'intérêt personnel : « *Ce sont de pauvres âmes misérables, celles qui font du fruit de leurs œuvres l'objet de leurs pensées et de leurs activités* » (La Bhagavad Gîtâ). Il se doit, également, de ne causer nul mal que ce soit à aucune créature, de respecter comme de protéger la vie sous toutes ses formes et donc de pratiquer la non-violence (Ahimsa).

Le 2e palier est une bonne hygiène de vie : l'être doit mener une vie saine et prêter attention à la qualité des nourritures absorbées afin de ne pas s'alourdir ni encombrer inutilement son corps.

Le 3e palier est l'action sur le corps, réalisée par la pratique des postures (âsana) comprenant une pose et une « contre pose » afin de reposer le corps, le tout accompagné par des mouvements respiratoires spécifiques. Traditionnellement, il est recommandé d'exécuter dix âsana par séance.

Le 4e palier est la régulation et le contrôle de la respiration. En travaillant avec et sur les souffles vitaux par le biais de différents rythmes respiratoires, un acte de soin interne s'effectue, car le souffle influe sur le flux émotionnel en l'apaisant. Soutien fluide et subtil du corps, il rétablit l'harmonie intérieure, ajuste la rythmique vitale et module la circulation énergétique. Il existe 108 formes de respiration, chacune produisant un effet spécifique sur le mental et le cérébral, le corps et la sphère psycho-émotionnelle.

Le 5e palier est le travail de l'esprit, celui-ci agissant par répercussion sur le mental en défaisant son emprise. Cela consiste à se concentrer, les yeux en diagonale, sur un support : pierre, couleur, bois, etc.

Le 6e palier est la visualisation. Il s'agit cette fois de se concentrer sans support, les yeux baissés ou fermés.

Le 7e palier est la méditation pure, Dhyâna. Ouvrant le portail spirituel, affectant l'âme, il touche le domaine du Sacré.

Le 8e palier repose sur la sagesse et la conscience afin d'accéder à l'éveil spirituel.

Partie V

La phytothérapie âyurvédique

La ressource du monde végétal et de ses richesses thérapeutiques n'a pas échappé à l'observation des érudits indiens. Rasavidyâ, la phytothérapie, est l'un des éléments clés des soins traditionnels préconisés par l'Âyurveda et est toujours couramment utilisée aujourd'hui. On trouve, dans les matières médicales âyurvédiques, quelque 3 000 plantes dénombrées, listées et répertoriées dont environ 1 000 sont toujours prescrites actuellement.

■ **Vocabulaire**

– Rasavidyâ : vidyâ (*féminin*), connaissance, savoir, science, étude ; magie, formule magique. De la racine *vid-* : qui s'entend en saveurs, au goût exercé.

Les règles âyurvédiques

Les phytothérapeutes indiens ont établi une classification particulière et sophistiquée :

- analyse des combinaisons des substances biochimiques naturelles, des saveurs, de l'énergie et de leur incidence sur les Dosha ;
- prise en compte des facteurs post-digestifs, c'est-à-dire de l'impact que la plante une fois absorbée aura sur l'organisme ;

- étude de la valeur thérapeutique de chaque plante permettant d'accroître, de diminuer ou d'équilibrer les Dosha ;
- mode préparatoire des remèdes et description dans les matières médicales âyurvédiques selon des règles précises et un dosage défini.

« *L'objectif général de la phytothérapie âyurvédique est de rétablir l'équilibre des principes vitaux lorsqu'il est rompu. Pour y parvenir, les médecins indiens ont élaboré des milliers de remèdes à base de plantes, échafaudant des théories pour expliquer les effets des substances naturelles sur l'organisme. Ils ont établi des rapports entre les principes vitaux et les propriétés sensibles des simples telles que leur odeur, leur couleur et surtout leur "saveur" (rasa). Ils ont aussi établi des relations entre la dose et l'effet, observé des interactions médicamenteuses et noté les effets indésirables de certaines substances Les thérapeutes préparaient eux-mêmes les formules médicamenteuses*[1]. »

Les six modes d'action

Dans le Rasavidyâ, on considère que toute plante présente six modes d'action déterminants :

- Dravya définit la substance élémentaire de la plante ou de l'une de ses parties ;
- Guna, sa qualité énergétique comprenant ses principes actifs ;
- Rasa, l'essence et la saveur propres à chaque plante ;
- Vipâka, ses effets post-digestifs provenant de sa saveur, chaque plante modifiant ses propriétés après avoir été assimilée ;
- Vîrya, sa potentialité exprimée par son action thérapeutique, sa nature thermique et son énergie ;
- Prabhâva, son action spécifique (lieu d'action relié à un ou plusieurs organes) et ses propriétés cachées ou spirituelles.

1. Guy Mazars, préface de *Çaraka Samhitâ, traité fondamental de la médecine âyurvédique*, Éd. Almora, 2006.

■ **Vocabulaire**
– Dravya (*neutre*) : substance, objet, chose, matière, ingrédient.
– Vipâka (*masculin*) : concoction, maturation ; résultat, conséquence ; digestion assimilation d'aliments, de remèdes, etc. ; transformation. Après cuisson.
– Vîrya (*neutre*) : héroïsme, vaillance, virilité, vigueur, énergie, efficacité.
– Prabhâva (*masculin*) : puissance, force, pouvoir ; majesté, dignité ; pouvoir surnaturel ; splendeur, beauté. De la racine *pra-bhâ* (*féminin*) : lumière, splendeur, éclat.

Les quatre catégories des modes de préparation

L'Âyurveda connaît différents modes de préparation des plantes, regroupés en quatre catégories :

Kasâya

Kasâya concerne les extraits, comprenant les jus frais, sucs, poudres, pâtes, décoctions, macérations, infusions.

■ **Vocabulaire**
– Kasâya ou kashya (*adjectif*) : astringent. Parfumé, odorant. Rouge, rouge foncé. *Neutre* : suc astringent. Décoction, potion. *Kasâya* (*masculin neutre*) : suc astringent, décoction, potion. Emploi de cosmétiques.

Les préparations à base d'huiles végétales ou de graisses animales.

L'huile et le beurre médicinaux sont confectionnés selon des procédés similaires. Trois composants sont utilisés : un élément liquide (décoction, extrait frais de plante, etc.), une poudre, une huile ou du beurre clarifié (ghrita). Les proportions, en général, sont les suivantes : une part de poudre pour quatre parts d'huile ou de beurre et seize parts de liquide. La poudre est mélangée avec la décoction ou le jus, puis est ajouté l'huile ou le beurre. La préparation obtenue est ensuite chauffée en remuant jusqu'à évaporation du liquide (eau). Cela peut demander de un à cinq jours selon les ingrédients et la quantité voulue.

■ **Vocabulaire**
– Ghrita (*neutre*) : ghee, beurre fondu. Ghî en hindî. Beurre liquide utilisé comme offrande rituelle.

Arishta

Arishta rassemble les préparations fermentées tels les vins médicinaux et les fermentations de décoction.

Le *vin médicinal* est une boisson fermentée, à base de levure et de jus frais de plante ou de décoction de plante fraîche (âsava). La fermentation peut durer jusqu'à plusieurs mois, selon la plante choisie.

■ **Vocabulaire**
– Arishta (adjectif) : sain et sauf. Nom du margousier ou neem (arbre) : Azadirachta indica ou Cyperus rotundus.
– Âsava (*masculin*) : jus, boisson spiritueuse, liqueur. Suc (de fleur).

Avaleha

Avaleha regroupe les différentes confections : gelée, confiture (confit), confiserie ainsi que les pilules, sirops, etc.

Les *confections* telles que la confiture (confit), la gelée et les confiseries sont réalisées à partir de plantes fraîches (entières ou en partie) ; elles auront un effet tonique et régénérant.

Les *pilules* (gutikâ) ainsi que les *comprimés* (vati) sont élaborés à partir de décoctions.

Le *sirop* à base d'épices sert de sucre ou de miel et est utilisé comme support à la poudre ou à la pâte.

■ **Vocabulaire**
– Avaleha : de Avalehana (*neutre*) : fait de lécher ; *avalehin* : qui aime les sucreries, gourmand.
– Gutikâ (*féminin*) : petite boule, perle.

■ Les cinq modes préparatoires des plantes fraîches

1. Svarasa, le jus frais (ou le suc) de la plante. La méthode traditionnelle est de broyer la plante au moyen d'un pilon puis de filtrer le jus à travers un tissu fin.

2. Kalka, la pâte de la plante préparée à partir de la pulpe écrasée, parfois également réduite en poudre. Elle peut, ensuite, être mélangée avec du miel (liquide ou solide), du beurre clarifié ou de l'huile.
3. Kvâtha, la décoction (chaleur de 100 °C, voire plus). La plante est mise à bouillir dans de l'eau déjà portée à ébullition. Elle est cuite à feu doux jusqu'à réduction aux 3/4 de sa quantité initiale en eau. La décoction s'applique principalement aux racines, rhizomes, tiges, écorces, baies, et à certains fruits.
4. Phânta, l'infusion chaude, sans feu : l'eau chaude est versée sur la plante. Elle concerne plutôt les feuilles et les fleurs (entières), les pétales ou les sommités fleuries. La plante peut infuser environ 30 minutes, mais cela peut aller jusqu'à 12 heures, selon la prescription.
5. Hima, l'infusion froide ou macération à froid. La plante est laissée à tremper dans de l'eau froide pendant une durée d'une heure à une nuit en règle générale.

■ **Vocabulaire**

– Svarasa (*masculin*) : sa propre essence. Essence propre, pure. Sentiments qu'on a pour les siens.
– Kalka (*masculin*) : sédiment visqueux, pâte très tenace. Poudre. Impureté morale, fausseté, hypocrisie, fraude, péché.
– Kvâtha (*masculin*) : ébullition, décoction.
– Phânta, de Phânita (*neutre*) : jus épaissi de la canne à sucre.
– Hima (*masculin*) : froid. Saison froide, hiver. *Neutre* : froidure, neige.

Modes préparatoires des plantes séchées

D'autres modes préparatoires concernent plus particulièrement les plantes séchées. Les principaux sont :

- *La décoction de lait*. La plante est mise à cuire directement dans du lait frais entier. Le lait permet d'intensifier l'action tonique et nutritive des plantes. Il présente des propriétés adoucissantes, apaisantes, sédatives et rafraîchissantes. Il est l'antidote de certains toxiques lorsqu'il est employé avec des plantes de nature chaude et/ou piquante (gingembre par exemple) ;

Le lait

Le lait (vache, brebis, chèvre) est très prisé en Inde. Il est considéré comme la nourriture privilégiée de l'âme, avec le miel, les fruits et le pain. Il n'est pas considéré comme toxique ni poison, ni responsable de certaines maladies. Au même titre que la viande (recommandée pour soigner nombres de pathologies), il est extrêmement utilisé en thérapeutique.

- *La poudre* (churna), également appelée broyat (broyage à froid). Elle peut être mélangée avec du beurre clarifié, de l'huile, du miel, du sucre non raffiné, du lait ou de l'eau. La plante broyée agit très rapidement, elle sera plutôt utilisée dans les cas aigus ou les moments de crise car elle va agir sur la sphère gastro-intestinale et sur le plasma.

■ **Vocabulaire**

– Churna : de *chur-* : saupoudrer, joncher, enduire. Jonché, saupoudré, garni de. Mélangé, se confondant. *Churana* (*neutre*) : saupoudrement.

Les principes actifs des plantes

Chaque plante est porteuse de plusieurs prédispositions thérapeutiques. Le choix de telle ou telle plante s'opère en fonction des capacités qui intéressent : l'énergie (nature thermique), la saveur, les principes actifs (potentialité) que la plante va développer en fonction de son mode de préparation. Il est donc essentiel de connaître en premier lieu les grandes familles de composants actifs. C'est grâce à eux que la plante va déployer telle aptitude curative plutôt que telle autre. Les qualités (substances) des plantes ne font rien à l'aveuglette, chacune d'elles a une direction médicinale particulière.

Les principes actifs des plantes indiquent qui elles sont, comment elles fonctionnent et peuvent travailler au sein de l'organisme. Ils sont une façon de décoder le langage chimique naturel de la plante.

Présentation des monographies

La présentation des monographies proposées au fil de cet ouvrage : *huiles végétales, épices, fruits, fleurs*, expose l'usage des plantes selon la phytothérapie de l'Inde. Elles sont présentées en fonction de : leurs principes actifs ; la partie utilisée ; leur lieu d'action et leur action psychique, énergétique ou spirituelle ; leur énergie et saveur ainsi que les Dosha concernés. Sont également indiqués mode d'utilisation et posologie, précautions d'emploi et contre-indications éventuelles. Ces indications sont à respecter, car elles relèvent d'une véritable expérience de terrain et proviennent d'une pratique réelle et parfaitement éprouvée.

■ Généralités

Lieu d'action

Il indique le nâdî recevant l'action de la plante. Chaque nâdî correspond à un mouvement d'énergie et un organe particulier. Activer les marma sur cette zone organique par des massages peut renforcer l'action de la plante.

Énergie

Elle désigne la nature de l'énergie qui peut être chaude, froide, tiède, fraîche, échauffante, rafraîchissante.

Saveurs

Directement reliées aux émotions, elles permettent d'accentuer la qualité curative des plantes au sein de l'organisme et de rééquilibrer le terrain sensitif, affectif et émotif.

Dosha

En premier (1.) sont indiqués les Dosha (Vâta, Pitta, Kapha) directement concernés par l'action de la plante. En second (2.), est précisée l'action énergétique touchant plus particulièrement un Dosha (souvent composé de deux) : soit l'action l'augmentera (+), soit elle l'apaisera, soit elle le diminuera (-).

Mode d'utilisation en phytothérapie

- *En poudre* : broyer les plantes est l'une des façons les plus aisées pour obtenir le poids voulu et facilite ainsi l'utilisation de la plante, et se fait au moment d'employer la plante. La poudre est la préparation commune usitée en Asie.
- *Jus frais* : à presser au moment de la prise de la plante.
- *Graines ou semences* : fraîches (sauf indication contraire) ou en poudre.
- *Fleurs* : en infusion.
- *Pétales* : en infusion ou en extrait hydromélique (macération à froid dans du miel durant une nuit).
- Une préparation plus récente, *la teinture mère* (T.M.) : en synergie avec l'eau de la décoction tiède de la plante (donne de très bons résultats).

Vocabulaire

– Teinture-Mère : préparation homéopathique, connue en Inde et utilisée couramment. Toutefois, toutes les plantes n'existent pas en T.M.

Dosage, posologie, durée de prise

Le dosage est donné selon la composition de la plante (principes actifs) et correspond à sa toxicité.

La posologie ainsi que la durée de la prise de la plante ont été établies selon les données usuelles de l'Âyurveda et d'après l'expérience acquise au fil des années.

En règle générale, en phytothérapie une plante n'est jamais à utiliser sur de longues durées. Il vaut mieux faire des cures brèves (de 10 à 20 jours), mettre le corps au repos, puis reprendre de nouveau.

Contre-indication et précaution d'emploi

Les contre-indications correspondent à une réalité biochimique, thérapeutique et clinique.

« Les substances produisent leur meilleur impact lorsque l'on respecte les conditions favorables à leur administration, c'est-à-dire : posologie, moment propice, préparation pharmaceutique, endroit, constitution physique du patient, type de pathologie et propriétés spécifiques du remède.

C'est pourquoi on insiste toujours sur les spécificités naturelles des substances médicamenteuses et sur les facteurs essentiels tels que posologie, moment propice, etc. Le médecin qui souhaite aboutir à la complète guérison de son patient devra donc tenir compte de ces deux impératifs avant d'appliquer toute mesure thérapeutique[1]*. »*

1. CharakaSamhitâ, Section I, chapitre XXV, [45-47].

Chapitre 17

Les huiles végétales

Préconisées dès l'origine par les traités médicaux, les huiles végétales font partie intégrante de la pharmacopée et de la cosmétique âyurvédiques. Excellents supports pour diluer les huiles essentielles, essences florales ou poudres de plantes à vocation thérapeutique, elles servent de base préparatoire aux mélanges aromatiques. Utilisées pour les soins corporels et dans les bains, elles ont un rôle prépondérant dans les massages médicinaux, agissant sur la fatigue, le stress et les tensions nerveuses. L'emploi régulier des huiles végétales permet de réhydrater le tissu cutané, de disperser les toxines et d'améliorer la qualité du derme. Hautement nourrissantes, elles lubrifient et purifient la peau, et conduisent la chaleur tout en la répartissant de manière égale dans le corps.

Les bienfaits de l'onction

Dans l'Âyurveda, l'onction est connue pour sa capacité à venir renforcer les fibres nerveuses, celles-ci étant reliées directement au système pilaire. L'huile, absorbée instantanément par les follicules pileux, atteint rapidement le sang, véhicule majeur de la vie et de l'énergie. Le voile déposé par l'huile sur l'épiderme aide le corps à écarter les pressions environnementales et à résister aux écarts comme aux fortes températures.

■ « Donne un bol d'huile à ton corps, tu donneras moins au médecin[1]. »
Afin de préserver la peau, de prévenir son vieillissement, de protéger son capital beauté et santé, et de renforcer l'immunité, il est recommandé d'oindre le corps entier après la douche ou le bain : « *L'huile prévient la sécheresse, accroît la souplesse, et empêche de nombreux effets du vieillissement prématuré. Elle adoucit la peau, élimine la friction, disperse la chaleur également dans tout le corps, et confère un éclat égal à la peau*[2]. »

De plus, l'Âyurveda conseille d'appliquer, avant le coucher, quelques gouttes d'huile sur et autour du nombril. Celui-ci, parcouru par le tissu subtil formé par les nâdî, est uni étroitement à l'ensemble corporel : entrecroisement essentiel, l'huiler quotidiennement permet de pallier la faiblesse du feu digestif et de diminuer la sécheresse du corps.

Présentation des huiles

Il existe un grand nombre d'huiles végétales utilisées en Âyurveda. Nous en avons choisi ici cinq, extraites de l'amande douce, de la noix de coco, du margousier (ou neem), de la moutarde et du sésame. Elles vous sont présentées sous forme de fiches et s'accompagnent de quelques modes d'utilisation familiers aux Indiens, dont la principale recommandation est de choisir des huiles exclusivement végétales, d'une grande pureté, de très bonne qualité, de première pression à froid et soutirées des graines ou des noyaux (l'huile d'amande ou d'olive par exemple), ou encore de la pulpe (pour la noix de coco). Bien qu'employées en thérapeutique, les autres huiles de provenances diverses (minérale, animale, etc.) sont regardées comme nocives pour les massages corporels, notamment celles parfumées par un arôme artificiel ou de synthèse.

Afin d'intensifier leur action thérapeutique, les thérapeutes indiens ont l'habitude d'exposer les bouteilles d'huiles durant quarante jours au soleil car elles présentent une grande capacité à absorber les fréquences énergétiques de la gamme chromatique et le prâna émis par la Nature.

1. Proverbe indien
2. Harish Johari, *Massage traditionnel Âyurvédique*, Le Courrier du Livre, 1996.

Chaque huile est associée à l'un des cinq éléments et aux Dosha. Lorsqu'il y a turbulence ou surcroît de l'un d'entre eux, cela engendre un déséquilibre au sein du corps. Aussi, masser la personne avec l'huile correspondante permet de restaurer l'harmonie. Pour les massages, plus précisément, il existe des préparations huileuses déterminées selon la saison, l'âge et le sexe ainsi que des formules spéciales en fonction des pathologies. Le tout est complété par de nombreux conseils et avertissements. Ainsi, dans la CharakaSamhitâ, un chapitre entier est consacré à l'onction.

Pour apaiser les Dosha

Lorsque Vâta est en excès ou dominant : l'huile de sésame est recommandée pour calmer les mouvements anormaux de l'élément Air dans le corps.
Lorsque Pitta est en excès ou dominant : l'huile de coco est conseillée pour atténuer le feu intérieur et prévenir des inflammations.
Lorsque Kapha est en excès ou dominant : l'huile de moutarde est préconisée pour disperser le froid interne et raviver l'énergie ignée.

Amande douce

Prunus amygdalus dulcis



Nom commun : Amande amère

Nom sanscrit : Badama – ***Nom indien*** : Badam

Famille : Rosacée

Origine : Asie Centrale

Partie utilisée : fruit.

Lieu d'action : Poumon.

Principes actifs : lipides, glucides, protéines, arginine, lysine, acides aminés, acides gras (saturés : 10 % ; mono-insaturés : 66 %), acides gras polyinsaturés : acide linoléique (23,7 %) et acide linolénique oméga 3), phytostérols (34 mg), fibres. *Vitamines* A +++, B1, B2, B3, B9, E (33 mg). *Oligo-éléments et sels minéraux* : magnésium, manganèse, cuivre, phosphore, fer, zinc, calcium, potassium.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : douce, lourde, réchauffante
Saveur : douce
Dosha : 1. Kapha — 2. Vâta -, Pitta/Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Adoucissante, nourrissante et calmante, l'huile d'amande douce est l'une des huiles les plus intéressantes pour les massages, mais sa cherté fait qu'elle se trouve réservée principalement aux soins des nouveau-nés, des personnes âgées ou présentant une invalidité. Son parfum ainsi que sa texture onctueuse la rendent infiniment agréable à l'usage et à l'application corporelle. Protectrice et fortifiante, elle raffermit le corps tout en lui apportant fermeté, force et souplesse, et aide la peau à retrouver clarté, tonicité et élasticité. Elle purifie le sang en dissipant les impuretés physiologique, énergétique et psychique.

Elle est connue par son action sur le système nerveux, dont elle diminue les perturbations. Tranquillisante, elle réconforte et stabilise le psychisme, le clarifiant lorsque le corps est embué par un trop-plein d'émotions. Tonique, elle libère la joie intérieure, écarte le pessimisme et l'anxiété. Stimulante des fonctions intellectuelles, elle ravive la mémoire.

Par ses propriétés apaisantes et reconstituantes, elle assouplit, tonifie et régénère le tissu cutané. Sa richesse en vitamines A, B et E fait d'elle l'huile privilégiée des peaux sensibles. Elle convient extrêmement bien aux soins et aux massages des bébés, et est aussi bénéfique pour leur croissance.

Anti-inflammatoire et émolliente, elle décongestionne et atténue les irritations cutanées ainsi que les démangeaisons. Appliquée sur la zone abdominale, elle décongestionne la sphère intestinale, agit sur la constipation et possède une action laxative. Ses capacités nutritives la recommandent pour dulcifier la sécheresse de l'épiderme.

En cosmétologie

De tessiture légère et veloutée, l'huile d'amande douce s'applique sur le visage et est un excellent démaquillant. Hydratante, elle rend la peau douce, prévient du dessèchement naturel du derme tout en le préservant d'un vieillissement prématuré. Elle apaise les effets du soleil comme des brûlures superficielles ou des inflammations.

Elle est également employée comme huile capillaire : sur les pointes sèches ou fourchues des cheveux afin de leur redonner éclat et douceur ; en masque capillaire pour nourrir, renforcer et fortifier le cuir chevelu.

Mode d'utilisation et posologie

En base pour massage (corps entier) : diluer de 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles choisies dans 5 cuillères à soupe d'huile d'amande douce.

Chez le bébé : en prévention des rougeurs et des irritations cutanées. En massage sur le ventre des jeunes mamans : pour atténuer les vergetures. En application locale sur la poitrine : lors de l'allaitement, pour apaiser gerçures et crevasses.

Posologie : 3 cuillères à soupe selon la zone à masser, à application en cercle sur le corps.

Précaution d'emploi

Sans.

Noix de coco

Cocos nucifera



Nom commun : coco, tête hérissée

Nom sanscrit : Narikala – ***Nom indien*** : Narial

Famille : Arécacée (palmacée)

Origine : Région indo-malaise

Partie utilisée : pulpe, lait.

Lieu d'action : Gros Intestin, Intestin grêle.

Principes actifs : protéines, acides gras saturés +++, acide oléique, acide linolénique, acides laurique (48 %) et myristique (20 %), phytostérols, triterpènes, fibres ; *pulpe (coprah)* : 62 % à 65 % d'huile, 6 % d'eau. *Oligo-éléments et sels minéraux* : fer, manganèse, cuivre, phosphore, potassium, magnésium.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : douce, légère, rafraîchissante
Saveur : acide (aigre), douce
Dosha : 1. Pitta, Kapha — 2. Pitta/Vâta -, Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Extraite du coprah, la pulpe de la noix, l'huile de coco est certainement l'huile la plus couramment utilisée en Inde. Son parfum légèrement aigre et sucré est caractéristique.

Elle entre dans bon nombre de préparations culinaires, thérapeutiques et cosmétiques, ainsi que dans la fabrication des savons car elle accroît leur pouvoir moussant. Dans les temples, lors de pûjâ ou de représentations de danse, elle sert à oindre et fait office de combustible pour allumer les mèches des lampes à huile traditionnelles.

Astringente, émolliente et hydratante elle rend la peau lisse et soyeuse. De plus, l'huile de coco est réputée pour son « effet jeunesse ». Revitalisante et apaisante, elle ravive le teint, assouplit et nourrit le derme en lui apportant douceur et satiné. Elle protège et régénère l'épiderme, notamment les tissus les plus sensibles comme les paupières. Elle est préconisée dans toutes les maladies de peau : brûlures, tumeurs, ulcères, eczéma et les maladies éruptives (notamment infantiles).

Grâce à son acide laurique, la noix de coco présente une particularité et non des moindres, celle de posséder des qualités nutritives voisines des vertus contenues naturellement dans le

lait maternel et d'offrir des actions immunitaires semblables à celui-ci. Antibactérienne, antimicrobienne, elle dispose de propriétés antivirales non négligeables et peut atténuer les infections cutanées, notamment les démangeaisons dues à un feu intérieur excessif.

En cosmétologie

Dans le nord-est de l'Inde, l'huile de coco est l'huile préférée des femmes. Elle est utilisée en masque capillaire pour donner vigueur et brillance à la chevelure. Revitalisante, elle gaine les cheveux, les rend sains et leur apporte de l'éclat. Les femmes indiennes l'emploient en massage du cuir chevelu afin d'épaissir et de protéger les cheveux, et de faciliter leur pousse.

Quant au lait de coco, en dehors de son usage culinaire, il est utilisé pour les soins du corps comme lait corporel et comme laxatif.

Mode d'utilisation et posologie

Avant son utilisation, il faut faire tremper la bouteille dans de l'eau chaude afin que l'huile se liquéfie, car elle se fige lorsqu'elle est soumise à une basse température.

En base pour massage (corps entier) : diluer 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles choisies dans 5 cuillères à soupe d'huile de coco. En mélange pour relancer l'énergie interne : 2/3 d'huile de coco et 1/3 d'huile de moutarde.

En massages pour assouplir les articulations. Lors de brûlures ou de coupures : action antiseptique. Pour abaisser la chaleur corporelle : en massage sur la tête, la paume des mains et la plante des pieds.

Posologie : comme l'huile d'amande douce : 3 cuillères à soupe selon la zone à masser, à application en cercle sur le corps.

Précaution d'emploi

Utilisée sur le long cours, elle peut provoquer des irritations sur les peaux très sensibles.

Margousier ou Neem

Azadirachta indica ou Cyperus rotundus



Nom commun : Lilas des Indes, laurier grec, jasmin de Perse, arbre à chapelets

Nom sanscrit : Nîmba, Prabhadra « arbre à fruits amers », Sarva roga nirvarini « celui qui peut guérir toutes les affections » – ***Nom indien*** : Nîm, Nimb

Famille : Méliacée (Cypéracée, famille des acajous)

Origine : Inde et sud de l'Himalaya

Partie utilisée : graines, noyau (huile margosa).

Lieu d'action : Rate/Pancréas, Poumon.

Principes actifs : alcaloïdes : paraisine et azaridine dans les feuilles, margosine dans les tiges et l'écorce, huile essentielle dans les graines, diterpernoïdes, triterpénoïdes, nimbidine, tanins. *Huile* : acide oléique (47 %), acide stéarique (12 %), acide palmitique (11 % min.), acide linoléique (5 %), acide myristique (1 %).

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : amère, piquante
Dosha : 1. Pitta, Kapha — 2. Pitta/Kapha -, Vâta +

Propriétés thérapeutiques

L'huile de neem est extraite du fruit du margousier, révéré comme arbre sacré aux abondantes qualités. Bien connue des femmes comme contraceptif traditionnel, et considérée comme remède « universel », l'huile de neem est porteuse de vertus thérapeutiques extrêmement intéressantes : désintoxiquante majeure, par sa pénétration rapide dans la peau, elle purifie le sang tout en éliminant les toxines accumulées sous le tissu cutané. Elle déloge les dépôts formés par une élimination naturelle déficiente et disperse les tensions nerveuses amassées le long du dos, qu'elles soient énergétiques, physiques ou psychiques. Anti-inflammatoire et astringente, elle atténue la fièvre et

diminue le mal de tête, notamment lorsqu'il y a sensation de feu au niveau du crâne.

Antibactérienne, antifongique, antivirale, elle combat les moustiques et les poux, chasse les parasites tels les acariens, et est employée quotidiennement pour apaiser les irritations dermiques.

Nourrissante, régénératrice et hydratante, elle répare le tissu cutané, restructure les peaux maltraitées, exposées au soleil, ternes ou fatiguées.

En cosmétologie

L'huile de neem, par le filtre lipidique qu'elle dépose sur la peau, est utilisée pour son efficacité à soulager tous les problèmes de peau comme les infections cutanées. Elle est ainsi préconisée en cas de rougeurs, d'acné, de gerçures et de blessures, ou encore d'herpès ou pour apaiser les démangeaisons. Elle est employée en masque capillaire pour éliminer les pellicules et réhydrater le cuir chevelu.

Mode d'utilisation et posologie

L'huile de neem se fige lorsque la température est inférieure à 20° C. La réchauffer doucement pour la liquéfier avant utilisation.

En raison de son arôme acidulé assez prononcé (entre le poireau frais et l'oignon grillé), l'employer diluée dans un peu d'eau. Verser quelques gouttes d'huile au creux de la main légèrement humide puis frotter les mains pour émulsionner l'huile et appliquer sur le visage ou le corps.

En application locale : dans les irritations de l'épiderme ; en application cutanée sur les irritations ou pour calmer les piqûres d'insectes. Contre les puces et les poux : 4 à 8 gouttes dans un shampooing neutre. Dans les douleurs rhumatismales ou arthritiques.

Dans le modelage drainant : dans l'obésité et la surcharge pondérale.

En massage localisé : sur le trajet de la lymphe.

■ **En usage vétérinaire**
L'huile de neem est également utilisée pour l'entretien du poil chez les chiens et les chats, pour éliminer les parasites animaliers ; chez les chevaux, vaches, moutons ; en vaporisation (5 % d'huile dans l'eau) pour éloigner mouches, moucherons, taons ou moustiques des animaux.

Posologie : 5 à 10 gouttes à mélanger dans une demi-cuillère à café d'eau de source. Bien mélanger et appliquer directement sur la peau.

Précaution d'emploi

L'huile de neem est à utiliser avec parcimonie lors de refroidissement, et avec précaution chez les bébés et les personnes âgées ou affaiblies.

Moutarde noire

Brassica nigra



Nom commun : Sénévé

Nom sanscrit : Râjikâ, Sarshapa, Saravasa – ***Nom indien*** : Rayî, Lal sarsu, Rai

Famille : Brassicacée (famille des crucifères)

Origine : Inde, Moyen-Orient, Chine

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Poumon, Rate/Pancréas, Estomac.

Principes actifs : albumines, mucilage, ferments lactiques, thioglucosides, vitamine C. Huile sinaptique : 30 % huile, glycérides de l'acide linoléique, linolénique et érucique, 1 % sinigrin.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : légère, aiguë, chaude et tiède
Saveur : acide, salée, piquante, amère
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Pitta + — 3. Pitta/Kapha -, Vâta +.

Propriétés thérapeutiques

Ses propriétés réchauffantes font de l'huile de moutarde l'huile privilégiée pour soulager toutes les douleurs articulaires. Facilement absorbée par la peau, elle ouvre les pores, favorisant ainsi la respiration cutanée, et purifie le sang. Bien connue des danseurs et des sportifs, son utilisation permet d'échauffer les muscles et les tendons, et de soulager les ligaments et les nerfs. Elle présente une action élective sur la sphère ostéo-articulaire par ses capacités tonifiantes et dispersives : elle disperse le froid interne ; révulsive, elle produit un afflux de sang à l'endroit où elle est appliquée et relance les agrégats énergétiques bloqués dans une partie du corps. Elle active le feu interne en toute chose, redonne courage et volonté, et stimule l'énergie des reins.

Diurétique et laxative, vermifuge et fongicide, elle assainit les intestins, dénoue la sphère cœliaque, tonifie le foie et l'estomac, facilitant l'assimilation métabolique. Vomitive et digestive majeure, elle aide à digérer les épreuves de l'existence, assouplit le mental, désengorge les tissus vitaux et dégage la sphère respiratoire lorsque celle-ci est encombrée.

En cosmétologie

L'huile de moutarde est utilisée pour ôter la rigidité corporelle, elle assouplit les attaches qu'elles soient physiques ou affectives, tempère les raideurs nerveuses et délie les articulations engourdies. Elle est plus particulièrement conseillée l'hiver, dans les bains pour réchauffer le corps, relâcher les tensions et ranimer la circulation énergétique.

Les Indiens l'utilisent également en masque capillaire en prévention de la chute des cheveux et pour éviter qu'ils ne blanchissent trop vite.

Mode d'utilisation

En massage : pour disperser la sensation de froid et réchauffer le corps. En application locale dans toutes les douleurs musculaires et rhumatismales, ou lors de lésions traumatiques. En massage de la nuque et des épaules : dans le torticolis.

L'huile chauffée au bain-marie sur la zone pulmonaire : lors de toux avec douleur de la gorge, de bronchite, de rhume avec fort écoulement nasal ; dans les états fébriles accompagnés de dépression et de troubles nerveux.

En massage abdominal : lors de douleurs thoraciques et abdominales, d'affections hépatiques et stomacales, en cas de dyspepsie, dans l'atonie stomacale et intestinale ou en cas de gaz avec constipation.

En massage le long de la gouttière vertébrale : dans le mal de dos, les lombalgies nerveuses. Comme désinfectant sur les coupures : elle arrête les saignements.

Précaution d'emploi

À haute dose et sur le long cours, l'huile de moutarde peut devenir irritante.

Sésame

Sesamum indicum



Nom commun : Teel, Till

Nom sanscrit : Tila – ***Nom indien*** : Til, Gingli

Famille : Pédaliacée

Origine : Inde, Chine

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Poumon, Foie, Gros Intestin.

Principes actifs : lipides (jusqu'à 60 %), acides gras insaturés (dont 40 % oléique, 45 % linoléique : oméga 3 et 10 % divers), lignanes (sésamine, sésamoline), antioxydant (sésamol, sésaminol), lécithine, protéines, huile essentielle formée en majorité durant la torréfaction (guajacol, furaneol, furanone, vinylguacol). *Oligo-éléments et sels minéraux* : calcium, cuivre, fer, magnésium, phosphore, zinc, potassium, sélénium. *Vitamines* : T, B6, B9 (acide folique) et E.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude, douce, lourde
Saveur : douce, amère, astringente
Dosha : 1. Vâta — 2. Pitta + — 3. Vâta -, Pitta/Kapha + (avec modération chez Kapha)

Propriétés thérapeutiques

Symbole d'immortalité pour les Indiens, les graines de sésame sont offertes aux divinités lors du sacrifice du feu (Homa). Plante sacrée reconnue pour ses propriétés thérapeutiques, particulièrement pour son action tonique, chauffante et nutritive, l'huile de sésame vivifie le corps, donne de la force, nourrit les tissus vitaux, vitalise les canaux subtils et régénère les échanges énergétiques. Elle est reconnue comme étant la meilleure pour apaiser l'élément Air (Vâta).

Sa teneur en lécithine fait qu'elle dispose de vertus thérapeutiques considérables sur le fonctionnement des glandes endocrines, des cellules nerveuses et cérébrales. Particulièrement pénétrante et échauffante, à la fois tonifiante et apaisante, elle pondère le système nerveux tout en le soutenant dans ses efforts. Elle aiguise l'intellect, développe les facultés intellectuelles, éclaircit l'intelligence du cœur, affine la lucidité et les perceptions sensibles. La présence d'acides aminés dans sa composition lui confère une action essentielle sur le cerveau et la sphère cérébrale.

Elle détend et relaxe le corps, soulage les névralgies nerveuses comme les maux de tête d'origine psychique, purifie l'esprit tout en améliorant l'état de vigilance ainsi que la conscience d'éveil. Elle atténue les troubles de la mémoire et de l'entendement.

Antioxydante, assouplissante, ses qualités nutritionnelles et antiradicalaires en font un soin protecteur d'exception pour la peau ; elle possède une action non négligeable sur les tumeurs.

Laxative légère, elle assainit la sphère intestinale, améliore l'assimilation des nutriments et soutient le métabolisme. Elle favorise la circulation sanguine en levant les barrages énergétiques et les obstructions toxémiques.

En cosmétologie

L'huile de sésame entre dans la composition de nombreuses crèmes de beauté et de soin, notamment pour lénifier et drainer le contour des yeux. Les femmes indiennes l'utilisent pour se masser les seins afin d'améliorer leur forme et leur texture cutanée.

Émolliente, hydratante, elle protège la peau tout en assurant un effet lissant et est très efficace envers le dessèchement de l'épiderme. Elle possède une importante action antirides et reminéralise le tissu cutané. Elle convient parfaitement aux peaux fragilisées et très sèches ou qui se desquament.

En masque capillaire, elle atténue l'effet asséchant du soleil et du vent sur les cheveux.

Mode d'utilisation et posologie

L'huile de sésame est souvent utilisée comme base dans les macérats de plantes. Attention toutefois à son parfum particulier (arôme de grillé) qui peut déplaire. Aussi, quelques gouttes sont suffisantes.

En massage : sur les zones douloureuses.

Dans le mal de dos, les douleurs articulaires. Masser doucement le bas du dos et la jambe, en suivant le nerf sciatique : pour soulager les sciatiques. En massage léger de la nuque et les tempes : dans les maux de tête, les céphalées.

En soins capillaires et dans le massage de la tête : pour tonifier et détendre la sphère cérébrale.

Quelques gouttes tiédies au bain-marie, dans le conduit de l'oreille : pour enlever les bouchons de cire.

En association : huile essentielle de cannelle, camphre, coriandre, gingembre.

Précaution d'emploi

L'huile de sésame est à utiliser avec parcimonie en cas d'obésité ou de diarrhée.

Chapitre 18

Les épices

Aujourd'hui, la nutrition et la thérapeutique s'intéressent aux vertus curatives des épices, qui peuvent exercer des effets bénéfiques sur la fonction digestive ou sur d'autres appareils de l'organisme. En effet, elles stimulent l'appétit ainsi que l'odorat des personnes soumises à un régime ou n'ayant pas d'appétit. Elles ont également un rôle essentiel dans la conservation des aliments, car beaucoup d'entre elles exercent non seulement une action antibactérienne mais aussi une action antioxydante.

La magie des épices

À l'origine, les épices ont à la fois une vocation magique et médicinale. La magie n'est pas dissociée de la médecine, toutes deux étant faites pour soigner le corps, l'âme et le cœur : protectrices de la vie, elles sont offertes par la Nature à l'être humain. Dans le Veda, la découverte du pouvoir des plantes est attribuée aux divinités. Occupant une place privilégiée, les épices sont réputées pour favoriser la communication avec le monde céleste et ont une implication fondamentale dans les rites : en fumigation, leur parfum monte jusqu'aux cieux en prière et en offrande ; mêlées à de l'eau consacrée, elles sont utilisées pour asperger les statues, les murs et les sols des temples comme assistance en geste de purification, et servent d'encre « magique » pour écrire les « paroles » de guérison et les vœux propitiatoires.

Véritable et authentique mode de vie âyurvédique, la présence des épices dans la cuisine, en thérapeutique et dans la cosmétique n'est pas due au hasard mais provient d'un savoir ancien reposant sur une parfaite connaissance des principes actifs présents dans les plantes. Les épices viennent aiguiser l'appétit et relever les aliments. Elles apportent les saveurs nécessaires pour l'équilibre de l'organisme. Consommer un peu de chacune d'elles au quotidien donne du bien-être, aide le métabolisme dans sa phase digestive, soutient le feu interne, permettant ainsi une meilleure élimination naturelle, sans que le corps se trouve saturé de déchets.

Anis vert

Pimpinella anisum



Nom commun : anis officinal, anis musqué, pimpinelle anisée, petit anis, pimprenelle d'Égypte

Nom sanscrit : Shatpushpa – ***Nom indien*** : Mauri, Saunf, Palti saunf, Vilayati saunf

Famille : Apiacée (Ombellifère)

Origine : Bassin méditerranéen et Moyen-Orient

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Foie, Rein, Poumon, Cœur.

Principes actifs : polysaccharide, protides, lipides, mucilage, protéines, sucre, choline, amidon, acide malique, résine, flavonoïdes, dérivés de l'acide caféique ; huile essentielle (3 %) : anéthol, linalol, estragole, aldéhyde anisique.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : tiède
Saveur : piquante, douce. Arôme délicat de réglisse, proche de celui du fenouil.
Dosha : 1. Pitta +++ — 2. Vâta

Propriétés thérapeutiques

Très utilisé en pharmacologie, l'anis vert est connu pour ses graines aromatiques venant tempérer la saveur amère prononcée

de certaines plantes et médicaments. Ses nombreuses qualités thérapeutiques : carminative, stomachique, digestive, diurétique, expectorante, antibactérienne, sudorifique, ont fait sa renommée auprès des thérapeutes orientaux.

Stimulant général des sphères cardiaque, respiratoire et digestive, l'anis vert excite la circulation interne ainsi que l'appétit et la digestion. Il favorise les sécrétions salivaire et gastrique, facilitant l'assimilation des nutriments. Il expulse les gaz logés dans les intestins et les exhalaisons impures installées dans l'œsophage et l'estomac. Il est l'un des meilleurs antispasmodiques au niveau du cœur car il diminue considérablement les palpitations cardiaques provenant d'une trop grande émotivité.

> **Plante adaptogène**
>
> Déliant le 3e Çakra situé au niveau du plexus solaire, l'anis vert ajuste son énergie avec celle de l'être, dissipant les appréhensions psychiques. Espace social par lequel l'être communique avec l'extérieur, ce çakra est essentiel dans la qualité relationnelle établie avec son environnement. L'anis vert va apporter un soutien précieux en écartant anxiété, crainte du lendemain, angoisses existentielles tout en aidant l'être à s'adapter plus aisément aux contingences collectives.

Sédatif et calmant du système nerveux, il soulage les migraines digestives dérivant de peur par anticipation et ancre l'esprit dans le présent. Apaisant des troubles nerveux, il met l'être en repos.

Stimulant galactogène et légèrement ostrogénique, l'anis vert a acquis une sérieuse réputation auprès des femmes indiennes et fait partie des plantes rituelles employées pour les soins féminins.

Principales indications

L'anis vert est tout particulièrement recommandé dans les cas suivants.

- *Sphère nerveuse et cérébrale*. En cas de spasmes : action sur le plexus solaire, lorsque celui-ci est noué ou bloqué ; dans les toux sèches de source nerveuse ; en cas de fatigue : il détend et relâche les nerfs ; dans les vomissements nerveux par anxiété prononcée.
- *Sphère cardiaque*. Dans l'éréthisme cardiovasculaire : tachycardie sans cause organique, provenant d'un état nerveux et anxieux.

– *Sphère digestive*. Dans les dyspepsies nerveuses avec émission de gaz ; dans les coliques des enfants avec spasmes : à partir de 5 ans, chez un *enfant Pitta*, nerveux, facilement angoissé et un *enfant Vâta*, instable, rêveur, qui appréhende toujours le lendemain ; lors de migraines digestives avec éblouissements et vertiges.

– *Sphère uro-génitale*. En cas de règles douloureuses ; lors de spasmes de l'utérus pendant la lactation ; dans la dysménorrhée. Dans l'oligurie, en complément lors d'inflammation ou infection des voies urinaires : l'anis vert soulage les spasmes. *Chez la femme allaitante :* lorsqu'il y a insuffisance de lactation, notamment chez une *femme Vâta* : en cas de seins peu développés, mais d'un mental très prononcé.

– *Sphère respiratoire*. Dans le rhume avec toux spasmodique ; dans les catarrhes des voies respiratoires ; en cas d'inflammations de la bouche et du pharynx ; dans les infections mineures.

– *Dans les maladies de la sénescence* chez la personne âgée de typologie Pitta/Vâta : personne sèche, osseuse, axée sur le cérébral et parfois réfugiée dans la colère.

Mode d'utilisation et posologie

En infusion : une petite cuillère à café pour une grande tasse d'eau ; infusion de 5 minutes à 10 minutes selon votre goût ; 1 tasse après les repas.

En poudre, en décoction : 1 g par jour, comme antispasmodique.

Eau de la décoction : en compresses, en application sur les seins, lors d'engorgement de lait.

Les graines macérées 40 jours dans de l'eau-de-vie (macération alcoolique) : une demi-cuillère à café lors d'indigestion.

En association avec le cumin et le fenouil : action carminative prononcée.

Posologie : de 4 à 8 g par jour.

Précaution d'emploi

L'anis vert est neurotoxique à doses élevées. Il ne doit pas être utilisé au long cours car il possède un effet convulsif à forte dose.

Badiane

Illicium verum



Nom commun : anis étoilé

Nom sanscrit : non connu – ***Nom indien*** : Badayan, Anasphal

Famille : Magnoliacée (Schisandracée)

Origine : Chine du sud, Vietnam, Japon, Philippines

Partie utilisée : fruit entier (étoile), graines.

Lieu d'action : Rate/Pancréas, Rein.

Principes actifs : huile essentielle, terpènes, matières grasses, tanins, saponines, acides phénols (acide shikimique), huile grasse, flavonoïdes.

■ **Qualités ayurvédiques**
Saveur : piquante, douce. Arôme anisé, puissant, sur une touche boisée.
Énergie : tiède
Dosha : 1. Vâta/Pitta +++

Propriétés thérapeutiques

Harmonisante exceptionnelle de l'énergie, la badiane est un puissant régulateur de Vâta et Pitta. Elle lève les barrages psychiques, libère l'énergie créatrice en ôtant les illusions. Elle dessille les yeux ouvrant la vision intérieure, balaye les pensées contrariantes et disperse la confusion spirituelle. Elle dissout les vibrations nocives et les énergies malsaines Agissant de manière subtile, elle apporte cohésion et harmonie intérieure et développe le libre échange des apports énergétiques entre l'externe et l'interne, les organes et les tissus vitaux.

Expectorante, stimulante et diurétique, elle chasse les obstructions de la sphère abdominale. Réchauffante, elle dissipe le froid interne localisé du 2e au 3e Çakra, issu d'un sentiment ancien d'insécurité intérieure. Calmante du psychique, elle favorise le sommeil et éloigne les cauchemars liés à une profonde angoisse.

Elle ouvre les portes de la mémoire cachée, stimule la réceptivité psychique et la médiumnité.

Principales indications

La badiane est tout particulièrement recommandée :

– en cas de stagnations énergétiques notamment au niveau de la zone pelvienne ;

– dans la lombalgie (en relation avec une faiblesse du rein) ;

– *sphère digestive* : en cas de constipation avec ballonnement et dyspnée ; lors de digestion difficile ; dans les sensations de froid situées dans la zone intestinale avec nausées et vomissements nerveux.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre, en décoction : 1 g de poudre pour 20 cl d'eau, faire bouillir légèrement 1 minute. Laisser reposer quelques instants, puis boire chaud, à petites gorgées.

En infusion : une étoile pour un bol d'eau chaude. Faire infuser 5 minutes.

En fumigation : dans les maux de tête, effet dispersant et relaxant.

Posologie : de 3 à 7 g par jour.

Précaution d'emploi

En excès, la badiane peut blesser l'énergie des yeux et provoquer des furoncles sur des sujets sensibles.

Basilic

Ocimum basilicum variété basilicum



Nom commun : oranger des savetiers, herbe royale, « donneuse de vie » (dans le Veda)

Nom sanscrit : Tulasî – ***Nom indien*** : Tulsî

Famille : Lamiacée (labiée)

Il existe plus de 150 espèces de basilic.

Origine : Égypte, Inde

Partie utilisée : plante entière, feuilles, graines, fleurs.

Lieu d'action : Rein, Poumon, Rate, Gros Intestin, Estomac.

Principes actifs : huile essentielle, calcium, phosphore, vitamines A et C.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : sèche, chauffante, tiède
Saveur : piquante, douce
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Vâta/Kapha -, Pitta +.

Propriétés thérapeutiques

Plante sacrée consacrée à Vishnu, Krishna et Lakshmi, le basilic soutient l'être sur le chemin spirituel, apportant vigilance, circonspection et discernement dans la réflexion, clarifie l'esprit et les énergies corporelles. Dans les rites funéraires en Inde, ses feuilles sont posées sur la poitrine des défunts pour accompagner leur âme et la garder lors du périlleux voyage à travers le monde des morts. Utilisé comme amulette et philtre d'amour, il possède des vertus protectrices contre les sortilèges.

Tonique nerveux agissant sur les 4e et 5e Çakra, il ouvre le cœur et l'esprit, permettant l'épanouissement d'une véritable compassion. Il apporte de la clarté au mental, redynamise l'activité cérébrale, améliore la concentration et stimule la mémoire.

Calmant, relaxant, réconfortant, le basilic apaise les angoisses, unifiant le cœur physique et le Cœur-Conscience. Il favorise la circulation d'énergie tout en vivifiant le sang. C'est aussi un excellent stimulant corticosurrénal car il nettoie les reins et les muqueuses intestinales. Il élimine les amas lors de refroidissement provenant d'une dissonance des éléments Terre et Eau. Exceptionnel antiseptique, il neutralise, comme le gingembre, tous les toxiques et renforce le système immunitaire.

Défatigant, décontractant, le basilic possède une très bonne action antidépressive, fortifie le corps et l'intellect. Antispasmodique, il dénoue les accumulations internes et les crispations nerveuses. Il

chasse ce qui parasite l'organisme, que ce soit sur un plan physiologique comme sur un plan « subtil ». De plus, il présente une action particulière sur la sphère respiratoire, notamment lors de la perte de l'odorat ainsi que dans les cas de tuberculose.

Principales indications

Le basilic est tout particulièrement recommandé :

– dans les spasmes gastriques par nervosité : sensation de « mauvaise » digestion avec sensation de lourdeur, lenteur et envie de dormir ;

– en cas de parasites intestinaux avec embarras gastriques ; lors de gastro-entérites ou de douleurs abdominales ;

– dans les douleurs musculaires suite de stress ou de tensions ;

– lors de maux de tête, qui peuvent être suite de traumatismes ;

– dans les états dépressifs s'accompagnant d'anxiété, dans l'épuisement intellectuel avec sensation de froid interne telle que tremblements, frissons, sueur froide ;

– dans les cas de jaunisse et d'hydropisie : action purificatrice ;

– dans les accès de fièvre liés au choléra et à la malaria : le basilic possède une double action antibactérienne et antiseptique ;

– dans les maladies de peau, le prurit et l'urticaire : il atténue les irritations et les douleurs piquantes ;

– en cas de règles irrégulières accompagnées de toux ;

– lors de morsures de serpents ou d'insectes.

Mode d'utilisation et posologie

Les feuilles et les graines en infusion : pour clarifier l'esprit, quelques graines de basilic, 1 pincée de feuilles de basilic frais et 1 cuillère à café de miel liquide pour deux grandes tasses d'eau ; conseillé lors d'efforts intellectuels importants.

Pour déclencher l'accouchement à terme : faire une infusion très concentrée de la plante entière dans un litre d'eau, boire chaud et régulièrement.

La poudre en décoction : comme tonique du système nerveux, associé avec 3 g de poivre noir et une pointe de gingembre pour 20 cl d'eau.

■ **En usage externe**
L'eau de la décoction, en lavage local lors de plaies. Les feuilles fraîches froissées : à frotter à l'endroit de la morsure de serpent ou de la piqûre d'insecte. Le jus frais : pour se protéger des moustiques, à appliquer directement sur la peau ; en application sur les seins : pour arrêter l'allaitement, lorsque la montée de lait est excessive.

Posologie : de 7 à 10 g par jour.

Précaution d'emploi

À consommer avec modération : le basilic peut entraîner une stagnation au niveau articulaire car il ralentit la circulation du sang dans les vaisseaux.

Déconseillé à haute dose durant la grossesse : il peut déclencher l'accouchement avant terme.

Cannelle

Cinnamomum verum ou zeylanicum



Nom commun : laurier des Indes

Nom sanscrit : Dârusitâ, Côcam, Tvak – ***Nom indien*** : Dalchînî, Dârucîni

Famille : Lauracée

Il existe plus de 250 variétés de canneliers.

Origine : Ceylan

Partie utilisée : écorce.

Lieu d'action : Cœur, Rate, Foie, Rein.

Principes actifs : tanins, huile volatile très odorante, huile essentielle, terpènes, mucilage.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude, tiède
Saveur : piquante, douce, astringente
Dosha : 1. Vâta, Kapha (dans l'aigu) — 2. Vâta/Kapha -, Pitta +

Propriétés thérapeutiques

À la fois épice, encens et remède naturel, la cannelle est regardée comme l'une des plantes médicinales les plus anciennes, accroissant les facultés psychiques. Poussant près des lacs et des marais, elle se trouve associée aux chauves-souris et aux serpents ailés. Épice Feu aux qualités vibratoires chaude, lumineuse et de forte conscience, reconnue pour sa grande force de guérison spirituelle et psychologique, elle est réputée pour accroître le flux de la vie, donner de l'audace et influer sur Anâhata, le çakra cardiaque, en tissant un lien subtil entre le cœur et la volonté. Nourriture des déités, préparée sous forme de vin appelé « vin des dieux », elle donnerait le pouvoir des métamorphoses ainsi que celui de marcher sur les eaux et permettrait d'atteindre l'immortalité. Selon la tradition, une goutte absorbée de ce breuvage suffirait pour que le corps prenne la couleur de l'or.

Tonique, stimulante et réchauffante, la cannelle est un antispasmodique d'exception. Puissant antiseptique, elle présente des propriétés astringentes, digestives et apaisantes. Elle fortifie le cerveau, le cœur, l'estomac et le foie en fluidifiant la mobilité circulatoire et les échanges entre les différents systèmes du corps. Réconfortante, tranquillisante, elle rassure et favorise la communication, donne de l'audace, évite que l'être s'isole en lui-même et combat tous les venins, qu'ils viennent des pensées, des paroles ou des animaux. Elle restaure tout en préservant la qualité de la circulation énergétique. Elle vivifie Agni, le feu digestif, régularise Vâyu, le souffle vital et éveille l'âme. Elle assouplit la puissance émotionnelle, dissipe la passion aveuglante, aide l'être à exprimer sereinement ses sentiments.

La cannelle soutient les constitutions affaiblies ou fragiles, et réduit les hématomes traumatiques. Elle soulage grandement Kapha en réanimant son énergie interne souvent déficiente, ainsi que Vâta en normalisant l'excitation excessive des mouvements bioénergétiques corporels.

Conseillée dans la stérilité féminine et l'impuissance due à une faiblesse énergétique, elle possède une action importante au niveau de la sphère rénale et du ventre. Lorsqu'il y a affaiblissement

de l'énergie avec sensation de froid dans les membres, la cannelle permet de débloquer l'énergie entravée, tout en tonifiant les reins et réchauffant la rate s'il y a une stagnation de froid dans l'organisme. Tonifiante, elle réchauffe la région ventrale, disperse le froid interne et calme les douleurs d'origine cardiaque et abdominale.

Principales indications

La cannelle est tout particulièrement recommandée :

– dans la convalescence avec fatigue, lors d'abcès froids ou dans les algies rhumatismales ;

– *sphère urogénitale et rénale* : en cas d'insuffisance des reins accompagnée de froid, de faiblesse des lombes et des genoux ; en cas de miction fréquente, dans l'incontinence urinaire avec douleur épigastrique, abdominale et lombaire. Dans les aménorrhées et les douleurs menstruelles ;

– *sphère digestive* : en cas de mauvaise digestion accompagnée de colique ; lors de diarrhée se produisant avant l'aube : ce qui peut indiquer un chagrin profond, une peine silencieuse ; dans les coliques, toujours avec sensation de froid interne ; en cas d'éructation avec vomissement.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre ou l'écorce en copeaux, en décoction : la saveur est plus puissante, ou en infusion de saveur plus douce, selon le goût de chacun.

En inhalation : comme antispasmodique et en cas de névralgies situées dans la zone crânienne.

En association avec la badiane, le basilic, la cardamome, la nigelle ou le poivre noir.

En usage externe
Huile de massage : sur les zones sensibles.

Posologie : de 2 à 5 g par jour.

Précaution d'emploi

La cannelle n'est pas conseillée en cas d'hémorragies ou de saignements, lors de la grossesse et dans les irritations cutanées. Elle ne doit pas être absorbée à fortes doses car elle peut engendrer un état de transe.

Cardamome

Elettaria cardamomum (cardamome verte)



Nom commun : amome, graines de paradis, maniguette (graines)

Nom sanscrit : Êlâ, Bâhula, Truti, Vayastha, Chandraravâlâ (« figure de lune ») – ***Nom indien*** : Êlaichî

Famille : Zingibéracée

La cardamome est de la même famille que le curcuma et le gingembre.

Origine : Asie (Inde du Sud : monts des Cardamomes)

Partie utilisée : gousse (noix séchée au soleil), graines, racines.

Lieu d'action : Rate, Estomac, Rein, Gros Intestin.

Principes actifs : huile essentielle (8 %), monoterpènes, oxydes, monoterpénols, esters.

■ Qualités ayurvédiques
Énergie : chauffante, tiède
Saveur : piquante, douce. Arôme poivré et citronné.
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Vâta/Kapha -, Pitta+

Propriétés thérapeutiques

À côté des montagnes bleues des Nilgiri, dans le sud de l'Inde, s'élève la chaîne des Cardamomes, ainsi nommée car c'est sur ses pentes que pousse et se récolte en abondance la fameuse épice. Situées dans le Travancore, ces montagnes ont fait rêver les « chasseurs » d'épices de l'Occident depuis plus de mille ans.

Avec la cannelle et le malobathre, la cardamome est l'une des Trijâta « trois épices », ou Trisugandha « trois aromatiques », utilisées en Âyurveda, notamment en rhumatologie, où l'on frictionne le plaignant de poudres astringentes.

Tonique, la cardamome apaise la sensibilité psychique et la sphère émotionnelle, vivifie la rate, stimule le cœur et l'esprit, clarifie la pensée, disséminant la confusion et l'éparpillement mental. Tonifiante, elle ravive la force vitale, l'intensifie tout en régulant les souffles vitaux. Elle réveille la sphère cérébrale et relance l'énergie de tous les organes. Elle ouvre le cœur, apporte de la clarté, éveille la joie ainsi que le sentiment d'amour, qu'elle renforce en apaisant les marées émotionnelles.

Elle réchauffe le ventre, calme les nausées, élimine l'humidité et réchauffe tout en stimulant la région médiane du corps (zone hépatique et intestinale). Elle réactive le feu digestif, accentue la force de l'âme et dissipe les tensions musculaires comme cérébrales. Elle réanime l'être intérieur tout en équilibrant les flux énergétique, affectif et psychique. Elle ramène la paix intérieure en dénouant les nouures mentales.

Antiseptique, antispasmodique et digestive, elle est conseillée lorsqu'il y a un excès d'Eau et de Terre dans les sphères stomacale et pulmonaire avec des amas tels que sensation de lourdeur et présence de glaires. Stimulante, elle est un très bon remède antifermentation, facilite la digestion gastrique, apaise les douleurs rénales.

En dermatologie

La cardamome est aussi renommée pour sa grande efficacité en soins dermatologiques. Dans l'un des traités âyurvédiques traitant des remèdes, il est décrit la façon dont l'on doit procéder : d'abord oindre le corps d'huile vierge avant de l'enduire de la poudre de graines de cardamome associée à d'autres épices et délayée avec du petit-lait ; ensuite le corps est frotté « dans le sens du poil », c'est-à-dire de l'épaule jusqu'à la cheville puis de l'épaule jusqu'à la main, puis on laisse sécher quelques instants avant d'ôter la poudre par frottements à « rebrousse-poil ».

Principales indications

La cardamome est tout particulièrement recommandée :

– en cas de prurit, de furoncles, d'eczéma ou encore de leucodermie (taches blanches de la peau issues d'une plaie, d'une ulcération) : en massages ;

– dans l'anorexie, en cas de perte de goût avec nausées et/ou régurgitation ;

– en cas de vomissements du nourrisson dus à un froid interne situé au niveau de l'estomac : elle atténue les renvois ;

– lors de fatigue accompagnée d'épuisement mental ;

– dans le cas d'un état de faiblesse générale avec nausées et vomissements ;

– dans les troubles digestifs avec ballonnements ou coliques abdominales ;

– dans les maux de tête : la cardamome réveille l'esprit.

Mode d'utilisation et posologie

Le fruit entier ou la cosse de graines fendue : en infusion, pour une action défatigante et décontractante.

En poudre (graines), en décoction ou en infusion : en règle générale.

En décoction de lait : pour relancer l'énergie.

En inhalation : dans les maux de tête par exemple.

■ En usage externe
Huile de massage : sur les zones sensibles.

Posologie : *le fruit entier,* 3 g maximum par jour.

Précaution d'emploi

La cardamome est à utiliser avec prudence lors d'ulcères.

Les graines (sans l'écorce)

– Qualités ayurvédiques
Saveur : piquante
Énergie : tiède, sans toxique
Lieu d'action : Poumon, Rate/Pancréas

– **Propriétés thérapeutiques**
Les graines favorisent le flux subtil de la circulation énergétique. Elles réaniment et ravivent l'énergie corporelle lorsqu'il y a stagnation psychique, sensation d'épuisement et sentiment de découragement. Réchauffant l'estomac, elles facilitent l'action digestive.
Elles sont particulièrement recommandées en cas d'apathie métabolique due à une alimentation déséquilibrée s'accompagnant d'éructation, nausées, régurgitation et ballonnement abdominal. De plus, elles sont spécialement conseillées contre le paludisme.
– **Mode d'utilisation**
En poudre (graines), en décoction légère ou les graines en décoction de lait en règle générale.
Posologie : les graines, de 1 à 7 g par jour.

Coriandre

Coriandrum sativum



Nom commun : persil indien ou arabe, cerfeuil chinois

Nom sanscrit : Dhânyaka, Dhânakâ – ***Nom indien*** : Dhanyâ

Famille : Apiacée

Origine : Asie

Partie utilisée : plante entière, feuilles, graines.

Lieu d'action : Foie, Rate/Pancréas.

Principes actifs : flavonoïdes, huile essentielle majeure (*Graines* : terpènes : myrcène, camphène, limonène, cymène – *Feuilles* : aldéhydes), fer, riche en vitamines A, B et C.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche, froide
Saveur : amère, piquante, douce
Dosha : 1. Vâta, Pitta, Kapha — 2. Pitta +

Propriétés thérapeutiques

La coriandre est un excellent harmonisant des Dosha, elle ranime l'énergie créatrice et harmonise la vitalité. Elle touche directement l'ego, relie le matériel et le spirituel et gouverne le mental vers plus de réalisme. Elle aiguise l'intelligence, réajuste le feu de la tête au niveau des yeux et du système nerveux en délogeant les excès. Elle relance l'énergie psychique tout en dissipant les inconstances affectives et mentales. Toutefois, à forte dose, elle peut déclencher des hallucinations.

Très bon stimulant énergétique lors de dépression, elle agit sainement sur l'équilibre nerveux et sexuel en tonifiant les surrénales et assainissant le plexus solaire. Bien que réputée pour posséder des vertus aphrodisiaques où selon les textes indiens, elle embrase les passions amoureuses et incite à la volupté, elle calme le système nerveux, dénoue les pulsions charnelles par un effet sublimant. Elle incite l'être à la créativité et à la purification des désirs.

Antalgique puissant, elle régularise les douleurs souterraines de Vâta et Pitta dont elle adoucit le feu interne et cérébral.

Calmante, diurétique et carminative, elle redonne de l'appétit tout en ravivant le goût, étanche la soif excessive, apaise les démangeaisons cutanées provenant d'une très intense nervosité. Stomachique et antispasmodique, elle facilite la digestion et stimule l'estomac. Ses propriétés sudorifiques facilitent l'éclosion de l'exanthème dans les maladies éruptives.

En Inde, ses feuilles fraîches et son suc sont utilisés en cas de morsure de serpent, et sont appliqués directement sur la blessure.

Principales indications

La coriandre est tout particulièrement recommandée dans les cas suivants.

– Dans les troubles urinaires : infections, cystite, irritations, inflammations situées dans la zone utéro-vaginale.

– Dans les problèmes de peau : démangeaisons cutanées, allergies apparaissant au niveau de l'épiderme : effet apaisant. En cas de retard d'éruption dans la rougeole : action sudorifique favorisant l'éclosion de la maladie.

– Lors de bronchites : action dispersant des glaires, atténuation des maux de gorge.

– Dans les rhumatismes et douleurs articulaires : action sur les reins, fluidifie les déchets et les cristallisations.

– *Sphère digestive* : lors d'appétit insuffisant, dans l'indigestion, en cas d'accumulation intestinale : action diurétique et nettoyante. Dans les crampes d'estomac : effet de dissipation.

Mode d'utilisation et posologie

Les feuilles fraîches : en infusion chaude ou froide ; en règle générale : 3 tasses par jour, en dehors des repas.

Cure végétale : réduire en poudre et en faire une décoction. Boisson antibactérienne : pour une tasse d'eau, 1 cuillère à café d'un mélange de graines de coriandre, de cumin, de fenouil, de gingembre et une pointe de curcuma pour protéger et renouveler la flore intestinale.

Les graines en décoction : associées au cumin et au poivre, une très intéressante synergie thérapeutique.

En jus frais : de 35 à 75 g par jour.

Humeur Pitta : avec fenouil, racine de réglisse, gingembre, radis, marmelade de rose, pour apaiser le feu intérieur.

En usage externe
En application locale (coriandre fraîche ou macérée dans une huile végétale neutre) ; en compresses ; en huile de massage.

Posologie : *la poudre*, de 10 à 20 g par jour.

Précaution d'emploi

En excès, la coriandre peut engendrer des troubles oculaires ainsi que des néphrites. Elle n'est pas conseillée dans la période post-éruptive de la rougeole, et ne doit pas être associée avec des fortifiants.

Cumin

Cuminum cyminum



Nom commun : faux anis, cumin blanc

Nom sanscrit : Jîrakâ, Gaurajîrakâ – ***Nom indien*** **:** Jîrâ, Saphedjîrâ

Deux variétés de cumin : le cumin blanc (jeera safed) ; le cumin noir (hjeera kala), souvent confondu avec la nigelle.

Famille : Apiacée

Origine : Égypte, Orient

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Rein, Estomac.

Principes actifs : résine, tanins, sucre, essences (riches en principes actifs).

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : amère, piquante, astringente
Dosha : 1. Pitta, Kapha, Vâta — 2. Kapha/Pitta -, Vâta [+]

Propriétés thérapeutiques

Le cumin renforce le système immunitaire. Légèrement échauffant, il facilite l'élimination des stagnations (physiologiques et énergétiques) et harmonise les Dosha. Apaisant, il pacifie l'être, met en sommeil le mental, ajuste l'énergie vitale, restaure l'équilibre psychique et ouvre la conscience. Antispasmodique des nerfs (gaine, influx nerveux), il excite la volonté, agissant sur l'harmonie psychosomatique en créant un courant de bonnes pensées. Il combat le découragement et la dévalorisation. Associé avec d'autres plantes, il dissipe la fatigue.

Carminatif, stimulant, apéritif, il possède une action primordiale sur la sphère digestive. Tonique de l'estomac, il donne de l'appétit tout en permettant une meilleure assimilation des nutriments. Très bon dépuratif, diurétique, il est recommandé

dans l'atonie digestive. *Oestrogen-like*, galactagogue, il augmente la quantité de lait maternel lors de lactation difficile, et est également employé dans les cas de règles foncées.

Principales indications

Le cumin est tout particulièrement recommandé :

– lors d'insomnies par surmenage cérébral ou idéation ;

– pendant les épreuves de la vie : aide à les digérer en dénouant le cœur ;

– en cas d'affaiblissement de l'immunité : renforce les défenses naturelles ;

– dans tous les troubles digestifs : lors d'entrave à l'assimilation accompagnée de maux de tête : effet apaisant ; dans les douleurs abdominales par état anxieux et nerveux : action calmante ; dans l'atonie digestive récurrente ou en cas de coliques sévères ; lors d'appétit insuffisant ; dans l'indigestion ; les douleurs d'estomac et dans l'anémie ; en cas de coliques et de ballonnements.

Mode d'utilisation et posologie

Les graines : en infusion, 1 cuillère à café pour 2 tasses d'eau ; laisser infuser 15 minutes (maintenir au chaud).

Les feuilles fraîches : en infusion.

La poudre, en décoction.

Boisson rafraîchissante et digestive : pour 50 cl d'eau, mélanger 1 cuillère à moka de chacun de ces ingrédients : cumin, menthe poivrée, gingembre ; ajouter le jus d'un citron vert et d'un tamarin, une pointe de sel et de sirop de canne. À boire chaud ou froid selon les goûts.

Humeur Kapha : avec cannelle, noix de muscade, fenouil, anis, basilic, poivre noir.

■ En usage externe

En cataplasme : dans les douleurs abdominales (foie, estomac). L'eau de la décoction chaude en application locale. En compresses : en cas d'engorgement des seins. Sur le plexus solaire : en massage avec la pâte de cumin (mouiller la poudre de cumin jusqu'à obtenir une pâte légèrement solide) : en massage circulaire.

Posologie : *la poudre*, de 25 à 50 g par jour.

Précaution d'emploi

Le cumin peut provoquer des nausées à forte dose.

Curcuma

Curcuma longa ou xantorrhiza



Nom commun : safran indien ou faux safran

Nom sanscrit : Haridrâ, Varavarninî – ***Nom indien*** **:** Haldî, Haldâ

Famille : Zingibéracée

Origine : Sud-Est asiatique, Inde

Partie utilisée : rhizome.

Lieu d'action : Rate/Pancréas, Cœur, Poumon.

Principes actifs : acides phénols (curcumine), sels minéraux +++, essence (huile essentielle : turmérone), amidon, résine.

Qualités ayurvédiques
Énergie : fraîche, réchauffante, chaude et tiède
Saveur : astringente, piquante, amère, salée
Dosha : 1. Kapha, Pitta — 2. Pitta/Kapha -, Vâta +

Propriétés thérapeutiques

Le curcuma est peut-être la panacée… tant il regorge de propriétés thérapeutiques. Racine sacrée, transmettant l'énergie de Shakti (l'énergie féminine divine), il est réputé pour ses capacités à protéger le corps et l'âme des déchets psychiques, physiques et médicamenteux ; il purifie les trois corps, l'âme et l'esprit et est utilisé lors des rituels, des pûjâ, dans les célébrations maritales ou encore lors de l'accouchement. Il apporte pureté de conscience, désintéressement dans les actes, dévotion

et bravoure. Consommé régulièrement, le curcuma nettoie l'organisme, épure et fluidifie le sang, purifie le foie tout comme les canaux subtils du corps (nâdî et çakra), élève la conscience, apporte la sérénité et redonne confiance en sa destinée. C'est pourquoi il fait partie des plantes ingérées par les Yogi et les ascètes pour améliorer attention et concentration lors de méditation prolongée.

Plante miracle

Appelée « plante miracle » par les Indiens, le curcuma redonne vie, rectifie insuffisances comme surcharges psychiques et physiques, combat les empoisonnements alimentaires et mentaux. Par ailleurs, il est renommé pour ses très grandes vertus curatives notamment comme régénérant des cellules cancéreuses et est employé pour relancer le processus sanguin dans les tumeurs malignes.

Antibiotique naturel essentiel, le curcuma est un excellent dépuratif et tonifiant de l'organisme. Il régularise parfaitement le métabolisme, provoque le renouvellement de la flore intestinale tout en l'assainissant. Stomachique, diurétique, hépato-protecteur, c'est un fortifiant digestif majeur qui présente une action non négligeable dans le diabète. Il stimule la fonction biliaire tout en la fortifiant.

Excellent antalgique, le curcuma apaise toutes les douleurs. Il apporte de la souplesse dans l'arthrite, délie les articulations et les ligaments noués par l'inactivité ou la rigidité intérieure. Il délie l'esprit des crispations mentales, allège la pensée en libérant l'inspiration créative. Il oriente l'être vers un chemin spirituel personnel, l'aidant à devenir autonome en l'affranchissant des liens fusionnels.

Cicatrisant exceptionnel, anti-inflammatoire puissant, il est utilisé pour arrêter les saignements, atténuer les inflammations tumorales, soulager tous les problèmes de peau (plaies extérieures et intérieures, suites d'opérations, de traumatismes cutanés).

Plante tinctoriale bien connue, il est fort apprécié des femmes indiennes, qui l'utilisent quotidiennement pour teindre tissus et cotonnades mais également dans la cuisine et comme produit

de beauté. En effet, il tonifie et purifie le tissu cutané, retire les impuretés de la peau, clarifie le teint, assouplit le corps, adoucit les membres et arrondit les formes.

Principales indications

Le curcuma est tout particulièrement recommandé :

– dans toutes les intoxications : alimentaire, médicamenteuse, séances de radiothérapie ou de chimiothérapie, suite de traitements lourds ou de pollution ;

– en cas d'infections urinaires ou pour stimuler les règles ;

– en cas de parasites intestinaux, dans l'indigestion accompagnée de brûlures d'estomac ;

– dans le cancer hépatique, le cancer de l'utérus : en prévention, ou en accompagnement des traitements ;

– pour soigner et cicatriser toutes les plaies extérieures et intérieures, les suites d'opérations, dans les traumatismes et les tumeurs cutanés ;

– dans les tumeurs, les sarcomes : comme anti-inflammatoire, une pincée de curcuma diluée dans un peu d'eau, en application locale chaque soir lors de poussées inflammatoires ;

– dans les coups de froid brutaux, suite de fatigue avec mal de gorge (voire aphonie) et dans les toux persistantes : le curcuma dissipe et fluidifie les mucosités ;

– *en cosmétologie* : pour le massage corporel et plus particulièrement les sphères articulaires, une pincée de curcuma diluée dans un peu d'huile de sésame. Comme masque : mélanger un peu de curcuma dans du yaourt avec un peu de poudre de neem, à appliquer une fois par semaine.

Mode d'utilisation et posologie

En jus frais, morceaux du rhizome en décoction ou la poudre dans les aliments : pour clarifier le sang et ranimer l'énergie générale.

En poudre : en décoction, 3 tasses par jour, en cure pour renforcer les défenses naturelles, purifier la stase sanguine, tonifier l'organisme ; pendant et après les traitements lourds (chimiothérapie, radiothérapie, etc.) : pour protéger le système hépatique et épurer le foie.

Mener à ébullition une grande tasse d'eau, verser 1 pincée de curcuma, laisser frémir deux à trois minutes, puis couvrir et laisser reposer quelques minutes. Boire à petites gorgées.

En décoction avec du lait : pour soigner les irritations cutanées et dans l'inflammation lors de crise d'arthrite.

En cure d'entretien : cuire dans du lait 1/2 cuillère à café (poudre moulue), 1 à 2 fois par jour, pendant 10 jours, à renouveler si nécessaire ou à chaque changement de saison.

■ **En usage externe**

Le rhizome broyé en application locale : en cas d'œdème, de douleur à l'épaule, de ballonnement abdominal notamment dans le post-partum ; sur la peau avec du miel : dans les entorses et les contusions. La poudre : à mettre directement sur les plaies, coupures, brûlures et entailles. Une pincée de poudre diluée dans un peu d'eau : sur les tumeurs sous-cutanées ou cutanées, les escarres, les cicatrices opératoires.

En inhalation : lors de refroidissement avec de la toux, dans les rhinites ou le coryza ; en cas de mucus : le curcuma fluidifie les mucosités. En gargarisme : une pincée de curcuma mélangée dans un peu de lait ou de miel liquide, avec un filet de citron vert, pour apaiser les maux de gorge tenaces et dans l'aphonie.

Posologie : de 3 à 9 g par jour.

Précaution d'emploi

Le curcuma est à utiliser avec précaution durant la grossesse.

Galanga

Alpinia galanga



Nom commun : souchet long, souchet odorant, gingembre doux

Nom sanscrit : Kulanja – ***Nom indien*** : Kulinjan

Famille : Zingibéracée

Origine : Asie du Sud-Est

Partie utilisée : rhizome (frais ou séché).

Lieu d'action : Rate/Pancréas, Estomac, Poumon.

Principes actifs : huile essentielle (1 %), galangol, galangine, hydrocarbures, sesquiterpénols.

■ Qualités ayurvédiques
Énergie : tiède, chaude
Saveur : piquante, amère. Arôme piquant, poivré, légèrement citronné et mentholé
Dosha : 1. Vâta/Pitta — 2. Vâta

Propriétés thérapeutiques

Couramment utilisé en Âyurveda, le galanga est un rhizome de la famille du gingembre, aux propriétés tonifiantes et stimulantes. Énergisant, vitalisant et réchauffant, il stimule la réactivité corporelle lors de variations de température soudaines, de stress offensif ou de chocs émotionnels brutaux. Il ravive les énergies corporelles, des organes et des tissus vitaux, ravive la force vitale, revitalise le corps et dissipe les dépressions énergétiques. Il est consommé en prévention d'éventuel problème cardiaque. Les femmes indiennes l'utilisent comme cicatrisant après l'accouchement.

Tonique eupeptique, le galanga diminue l'acidité gastrique, soutient la digestion, avive le feu digestif et relance les capacités mentales, notamment la concentration et l'attention.

Antibactérien, fongicide, il aide l'organisme à expulser l'air retenu dans la sphère abdominale. Il facilite l'absorption alimentaire, entretient le métabolisme, assiste les fonctions cérébrales dans leur effort de discrimination et émousse la crainte de l'inconnu, celle-ci se manifestant par des nausées, une envie de vomir ou une sensation de malaise.

Anti-inflammatoire, antiseptique, expectorant, il apaise la toux et le mal de gorge, calme la souffrance psychique et adoucit le chagrin en atténuant les flambées irritatives des muqueuses reliées à la sphère nerveuse.

Principales indications

Le galanga est tout particulièrement recommandé :

– dans les toux, bronchites, maux de gorge ;

– dans l'inappétence postopératoire et la perte de poids lors de convalescence : action stimulante digestive ;

– dans les maux d'estomac, le hoquet et les vomissements : le galanga soulage grandement les organismes bousculés et possède une importante action apaisante ; dans la mauvaise haleine liée aux sphères stomacale et cérébrale : l'être digère mal ce qu'il vit au quotidien ;

– lors de rhumatismes articulaires : action calmante ;

– en cas de diarrhées dues au froid, de troubles des règles : il diminue le flux des selles, adoucit les crispations ovariennes ;

– mal de mer, vertiges : perte du centre intérieur ;

– crainte de l'inconnu (perte du connu) : malaises dans les voyages ;

– *sphère digestive* : aide à la digestion, stimule l'appétit ;

– prévention : problème de cœur.

Mode d'utilisation et posologie

La racine fraîche : 3 rondelles fines en infusion, 1 à 3 fois par jour.

La racine séchée, telle quelle ou broyée (poudre) : en décoction légère, 1 pincée, matin et soir en dehors des repas.

La décoction additionnée d'un jus de citron vert : dans la bronchite.

En pulvérisation nasale. À mastiquer : dans les douleurs dentaires. Pour les jeunes mamans : consommé en soupe pour son action revitalisante et cicatrisante interne.

Posologie : *en décoction*, de 2,5 à 5 g par jour.

Contre-indication

Le galanga ne doit pas être utilisé à forte dose : action irritante sur le système digestif.

Gingembre

Zingiber officinalis



Nom commun : épice-racine, « en forme de corne »

Nom sanscrit : Shunthi, Ârdraka, Shringâvera (nom ancien du gingembre : « Passion ») – ***Nom indien*** : Adarak

Famille : Zingibéracée (comprenant 1 400 espèces)

Origine : Inde.

Le meilleur gingembre est celui produit à Cochin (Kerala : sud-ouest de l'Inde).

Partie utilisée : rhizome (le nettoyer à l'eau puis le couper), peau, feuilles.

Lieu d'action : Poumon, Rate (Pancréas), Foie, Estomac, Cœur, Rein.

Principes actifs : *racine de gingembre frais* : huile essentielle, phénols, oléorésines (ginginone, zingerone, zingiberone). Eau (85 %), glucides, amidon, protides, lipides, fibres (cellulose, hémicellulose). *Vitamines* B1, B2, B3, C. *Minéraux et oligo-éléments* : calcium, magnésium, sodium, fer, cuivre, potassium.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude, légèrement tiède
Saveur : amère, piquante, astringente, douce
Dosha : 1. Pitta, Kapha — 2. Vâta/pitta — 3. Rééquilibrant des trois Dosha, Vâta/Kapha -, Pitta +

Propriétés thérapeutiques

Très ancien antidote, le gingembre possède la particularité de réduire la toxicité des autres plantes ainsi que les risques d'intoxication alimentaire, c'est pourquoi il entre dans la majeure partie des préparations médicinales et culinaires.

Il fait partie des « cinq piquantes » que sont les fruits et les racines du poivre long, les racines d'un plant mâle du poivre

noir et celles du plumbago, servant de base à la préparation du ghî (ou ghee), beurre clarifié fait avec du lait de vache ou des matières végétales.

Son très grand champ d'action fait de lui un excellent rééquilibrant agissant sur les trois Dosha, les cinq éléments, l'ensemble des tissus vitaux et des organes, car ses principes actifs lui confèrent une portée hautement curative. Dans la médecine indienne, appelé « médecine suprême », il est réputé pour faire peur aux maladies : un verset sanscrit le compare même à un lion… et les maladies à de petits animaux qui s'enfuient à sa vue !

Son action sur l'Eau

Le gingembre agit sur l'élément Eau en permettant la guérison de maladies en relation avec elle : l'envoûtement notamment ou encore les maladies psychiques. En Inde, on calme les tempêtes en crachant un morceau de gingembre en direction d'un point d'eau (mer, lac, étang, rivière, puits, etc.).

Tonique puissant, le gingembre agit avec une rare efficacité au niveau des nerfs, sur les sphères hépatique et respiratoire. Tonifiant majeur, revitalisant d'exception, il rééquilibre le corps et les différents champs énergétiques, relance l'énergie vitale, disperse vers l'extérieur les sensations de froid et est utilisé lorsque la force et la lutte sont nécessaires pour obtenir un résultat. Réchauffant de la région médiane du corps, notamment le ventre et la peau, il fait transpirer en chassant les odeurs fortes provenant d'une élimination déficiente et arrête les vomissements nerveux.

Reconstituant, il accroît les défenses naturelles du corps, vivifie le système immunitaire et libère les déchets. Stimulant cérébral et nerveux, il éclaircit les idées, apaise les tensions intérieures. Il calme la glande pinéale, avive la glande pituitaire et met l'esprit en repos. Harmonisant psychique, il démêle les pensées confuses apparues à la suite d'un traumatisme physique ou émotionnel. Apaisant, antispasmodique majeur, il calme les douleurs, notamment lors de douleurs abdominales dans le post-partum et favorise la digestion, qu'elle soit alimentaire ou affective. Hémostatique et antiémétique, il assure la réduction des hématomes. Expectorant puissant (jus frais), il fait monter les glaires, calme la toux tout en réchauffant le poumon.

Principales indications

Le gingembre est tout particulièrement recommandé :

– en cas de refroidissements accompagnés de toux spasmodiques : il dissipe le froid ;

– dans les « petits » rhumes : il apaise les nausées et chasse les vomissements ;

– dans les chocs émotionnels, ou suites de trauma, d'opération ou d'accident ;

– lors de décalage horaire, ou après de mauvaises nuits, réveil nocturne, nuit blanche, sommeil troublé : action régulatrice en relation avec la glande pinéale ;

– en cas d'ulcères dus au stress : le rhizome frais, par cure de 2 jours ;

– lors de diarrhées avec sensation de froid abdominal, dans les vomissements liés au stress et la froideur des membres due à une carence énergétique.

Mode d'utilisation et posologie

La poudre ou le rhizome en décoction : 3 tasses par jour pour tonifier et relancer le processus énergétique, en cure de 10 jours, à renouveler sur trois mois.

Gingembre chaud : en cas de vomissements dus au froid de l'estomac, avec douleurs abdominales et diarrhée ; le gingembre cuit est un harmonisant ; le gingembre grillé disperse le froid interne (estomac), élimine les diarrhées et les régurgitations (acidité).

Gingembre en poudre dans une bouillie de riz : dans la dysenterie sanglante.

Gingembre frais (découpé en tranches) : en cas d'intoxication « alimentaire » (plantes, poissons et crustacés) ; le gingembre frais tonifie l'estomac et favorise la digestion ainsi que l'élimination des toxiques.

Jus de gingembre cru (sucré éventuellement avec du miel) : en cas de vomissements, lors de syncopes ; neutralise les effets toxiques des médicaments ; ouvre l'appétit, chasse le froid interne ; action dispersante.

Après un accouchement : prendre 90 g de gingembre frais ; laver le rhizome, mettre à bouillir (sans ôter la peau) ; boire la décoction (cela favorise l'élimination de tout ce qui peut être resté dans l'utérus).

■ **En usage externe**
En cataplasme, en pâte et en application locale : gingembre broyé, réchauffé à la poêle. Il peut être mélangé avec un peu de curcuma puis apposé sur les parties souffrantes. En compresse : sur les zones sensibles ou en huile de massage.

Posologie : ne pas dépasser 10 g par jour, par cure de 2 à 3 jours. Dosage moyen (*poudre*) : 2,5 à 5 g par jour, sur le long cours.

Précaution d'emploi

Le gingembre n'est pas indiqué en cas de fièvre élevée, d'ulcères et dans les inflammations cutanées. Il est à éviter lors d'une trop grande chaleur interne (le premier jour d'un accès fiévreux) et à utiliser avec précaution durant les premiers mois de la grossesse.

Girofle

Eugenia caryophyllus



Nom commun : pomme d'ambre

Nom sanscrit : Lavanga, Devâkusuma – ***Nom indien*** : Laug, Lavang

Famille : Myrtacée

Origine : Archipel des Moluques (océan Indien)

Partie utilisée : boutons floraux dits « clous de girofle ».

Lieu d'action : Rate (Pancréas), Estomac, Rein.

Principes actifs : tanins, flavonoïdes, huile essentielle : caryophylène, eugénol, acide oléanique.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude, tiède
Saveur : piquante, astringente, amère. Arôme piquant et puissant.
Dosha : 1. Vâta +++ — 2. Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Utilisé comme « conservateur » naturel pour les saumures, la saveur piquante du clou de girofle le rapproche du poivre et de la cannelle avec laquelle il a été longtemps confondu.

Tonique majeur, il tonifie les facultés de conscience et possède une particularité spécifique : il modifie le courant de l'énergie organique en inversant son sens de circulation.

Véhiculant l'élément Feu, il rééquilibre celui-ci au sein du corps et renforce l'énergie du cœur. Harmonisant puissant, il augmente le contrôle sur soi, décharge et dissout la colère ainsi que l'animosité. Il engendre la réconciliation, apaisant les conflits relationnels et affectifs.

Par son action stimulante sur le cerveau et le système nerveux, il fortifie ce dernier en modulant ses excès, stimule la conscience, tonifie le psychisme, redonne confiance en soi en effaçant le sentiment d'impuissance face à un événement, une personne, une situation particulière, et favorise la concentration. Purificateur au sens large du terme, il attise l'intensité lumineuse de l'aura et disperse les troubles énergétiques, réduisant les pensées sombres et suscitant un soulagement psychique certain. Il éveille le çakra du cœur, tonifie le psychisme, soutient l'esprit dans la méditation en lui apportant plus de concentration.

Stimulant de la sphère pulmonaire et de l'estomac, il secourt l'organisme lors de refroidissements importants. Il présente une action non négligeable sur l'immunité en amplifiant les défenses naturelles, favorisant ainsi la production de globules blancs car il fortifie le système lymphatique. Anti-infectieux majeur, antiseptique, le girofle est utilisé en prévention et dans le traitement des maladies infectieuses, tout en réduisant le risque d'infection chronique.

Antimicrobien, il déloge les parasites intestinaux et assainit la flore. Cicatrisant, antiparasitaire, il répare les tissus ayant subi un traumatisme. Tonique utérin, il est préconisé lors de l'accouchement afin de faciliter la mise au monde et est utilisé dans le traitement du cordon ombilical. Anesthésique, anti-névralgique et antispasmodique, il atténue les douleurs nerveuses et psychiques, renforce à la fois le système musculaire et le système nerveux tout en modulant leur excitabilité parfois excessive.

Principales indications

Les clous de girofle sont tout particulièrement recommandés :

– dans l'asthénie physique et intellectuelle, en cas de déficience de la mémoire : action neurotonique ;

– en cas de parasites cutanés, de problème de boutons suite d'un stress important ;

– *sphère dentaire* : lors de douleurs dentaires ; dans le mal de dents : aphte, gingivite, stomatite ;

– *sphère nerveuse et cérébrale* : dans l'asthénie physique et intellectuelle, accompagnée de troubles digestifs et de nausées, lorsqu'il y a baisse de la mémoire ;

– *sphère rénale* : comme toniques du rein et des organes reproducteurs, ils ont une action réchauffante et renforcent le feu interne ;

– dans les algies périnéales ; en cas de carence rénale, de douleurs lombaires ; dans l'impuissance par suite d'un vide énergétique au niveau des reins ;

– *sphère gastrique* : contre la nausée, dans l'embarras gastrique avec mauvaise haleine et lors de vomissements chez le nourrisson ; dans l'éructation et le hoquet dus à un froid au niveau de l'estomac ;

– *sphère pulmonaire* : lors de rhumes qui se prolongent ; en cas de toux : dissipation des accumulations dans le poumon.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre, en décoction légère. Pour purifier la peau : faire une décoction de 5 clous de girofle pour une grande tasse d'eau, couvrir et laisser refroidir. Mettre dans une petite bouteille et réserver au frais une nuit. Boire un demi-verre à jeun, en cure de 10 jours.

■ En usage externe
Dans les dermatoses, application locale d'une pincée de poudre préalablement diluée dans une demi-cuillère à café d'eau.

Posologie : de 1 à 3 g par jour.

Précaution d'emploi

Les clous de girofle ne doivent pas être associés avec le curcuma.

Menthe poivrée

Mentha piperita



Nom commun : menthe anglaise, menthe pouliot, menthe sauvage, sentebon

Nom sanscrit : Paparaminta – ***Nom indien*** **:** Pudina, Pudinha, Podina

Famille : Lamiacée (labiacée)

La menthe poivrée est une espèce hybride issue d'un croisement entre la menthe aquatique et la menthe verte.

Origine : Chine, Égypte

Partie utilisée : feuilles.

Lieu d'action : Foie, Estomac, Poumon, Cœur.

Principes actifs : tanins, flavonoïdes, principes amers, huile essentielle.

■ Qualités ayurvédiques
Énergie : fraîche, sèche
Saveur : piquante, âcre
Dosha : 1. Kapha +++, Pitta, Vâta — 2. Pitta/Kapha, Kapha/Vâta — 3. Vâta +

Propriétés thérapeutiques

Associée au Brahman, porteuse de l'élément Espace Âkâsha (mère de tous les éléments), la menthe poivrée est clarifiante et purifiante, tonifiante du système nerveux. Mobilisatrice de la force vitale, tonique de la sphère cérébrale, elle restaure la vivacité mentale, accentue la concentration et la mémoire. Ses vertus vivifiantes en font une plante de première urgence notamment dans l'épuisement intellectuel, le surmenage mental et physique. Elle efface le désarroi spirituel, adoucit et conforte l'esprit, l'aidant à développer ses capacités de discernement. L'une de ses propriétés essentielles est d'agir immédiatement sur le système nerveux en fluidifiant la microcirculation sanguine et énergétique. Protectrice à l'action puissante sur les troubles psychiques, elle soulage les Dosha, décontracte et désintoxique l'organisme, fortifie le corps en l'aidant à se relaxer et chasse la fatigue. Elle apaise les contractions intérieures, balaye les troubles digestifs et nerveux qui sont toujours étroitement reliés. Elle atténue le sentiment dépressif et d'épuisement profond. Rassurante, épanouissante, elle est tonifiante du système nerveux, qu'elle calme et dont elle dissipe la confusion engendrée par des troubles émotionnels. Antimigraineuse, elle disperse la tension cérébrale causée par un trop-plein de pensées, et la compression psychique due à une surtension affective. Neurotonique, elle redonne vivacité mentale, attention et réflexion. Elle rafraîchit l'énergie mentale et nerveuse ainsi que les idées, raffermit le cérébral, lui apportant détermination et mesure.

Stimulante générale, antispasmodique, analgésique, elle chasse les déséquilibres provenant des changements : saisonnier, affectif, professionnel, relationnel. Expectorante, elle disperse les amas de mucus accumulés dans les voies supérieures, aiguillonne les fonctions hépatobiliaires, facilitant ainsi la libre circulation des énergies internes et externes.

Astringente, hépatique et digestive, elle aiguise les fonctions hépatobiliaires, permettant au corps de digérer les difficultés et à l'esprit d'assimiler les contraintes. Elle fait transpirer, chassant ainsi les sueurs toxiques, levant les entraves subtiles et énergétiques.

Principales indications

La menthe poivrée est tout particulièrement recommandée :

– dans toutes les douleurs d'origine nerveuse : apaisante instantanée ;

– dans l'anxiété avec troubles digestifs tels que nausées ou vomissements nerveux : la menthe poivrée dissout le sentiment d'écœurement ;

– *sphère cérébrale et nerveuse* : lors de lassitude mentale ; dans les états dépressifs : action revivifiante et tonifiante ;

– *sphère ORL* : lors de catarrhe des voies aériennes supérieures par surmenage intellectuel, épuisement cérébral et nerveux ;

– *sphère respiratoire* : dans les coups de froid « nerveux », suite à une contrariété ou une brusque colère ;

– *sphère digestive et hépatique* : lors de spasmes abdominaux, de crampes digestives accompagnées de nausées ; dans l'aérophagie avec spasmes intestinaux ; dans les colites spasmodiques ; en cas de céphalées digestives avec névralgies faciales.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre, en décoction (légère) : 50 cl par jour, à boire en cours de journée, effet digestif.

Les feuilles fraîches en infusion : une grande tasse avant d'aller dormir, effet relaxant.

En huile : macérat des feuilles, en alimentaire.

■ **En usage externe**

Jus extrait des feuilles : en application locale, lors de spasmes, de migraines.

Posologie : de 2 à 7 g par jour.

Précaution d'emploi

La menthe poivrée n'est pas conseillée en cas d'excès de transpiration ni durant une période de convalescence car elle fait transpirer de manière trop importante.

Muscade

Myristica fragrans



Nom commun : du latin *macir* (« écorce aromatique »)

Nom sanscrit : Jâtî-phâla « fruit de naissance », Jaï-phâla « fruit glorieux », Javîtrî (macis) – ***Nom indien*** : Jâyphâl, Javanthi

Famille : Myristicacée

Origine : Indonésie (Île de Banda), Inde

Partie utilisée : noix (râpée), macis (enveloppe de la noix).

Lieu d'action : Rate (Pancréas), Estomac, Gros Intestin.

Principes actifs : matière grasse : beurre de muscade – lipides : 25 % (myristine, aleine, palmitide), huile volatile.

■ Qualités ayurvédiques
Énergie : chaude
Saveur : piquante, amère, douce. Arôme chaud, poivré, sucré et épicé.
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Vâta/Kapha -, Pitta + — 3. Vâta -.

Propriétés thérapeutiques

Arbre d'exception et prolifique, la muscade donne plus de deux mille fruits par an, et cela au fil de l'année, et pendant environ quatre-vingts ans. Pour les Indiens, avoir une noix de muscade sur soi aide à la créativité et libère les pouvoirs psychiques. Par la forme de son fruit, grosse boule de couleur orangée, la muscade symbolise les changements de la vie : lorsque le fruit s'entrouvre, il révèle une peau charnue, rouge vif (appelée macis) et qui enveloppe une graine brune (la noix). Excitant naturel des fonctions organiques et intellectuelles, la noix de muscade éclaircit l'intelligence, renforce l'énergie du cœur, donne de l'intuition et l'amour de la vérité. Elle calme l'esprit, aide le psychisme à se libérer de ce qui le noue, renforçant ainsi les facultés cérébrales, la puissance de travail et l'inventivité. Elle affermit le caractère et raffermit la volonté, aidant l'être à

faire des choix judicieux, à réagir au juste moment et à modifier ses habitudes de vie. Elle est également réputée pour agir sur le principe de longévité et rendre les femmes fécondes. Les femmes indiennes confectionnent un onguent pour la peau à partir du macis et de la noix réduits en poudre, ensuite transformée en « beurre » : ses effets anti-irritants permettent de soigner efficacement l'eczéma.

Stimulante, tonique, la noix de muscade possède d'excellentes vertus antiseptiques, antalgiques et analgésiques. Elle agit directement sur le çakra du cœur et ses canaux subtils, qu'elle apaise et ouvre en douceur. Elle calme le mental, l'adoucit, le prépare au sommeil, à la réflexion et à la méditation consciente. Elle régularise la circulation énergétique à travers le corps et tempère l'excitation mentale. Elle renforce les capacités intellectuelles en agissant sur la sphère cérébrale, qu'elle vivifie. Elle pacifie la souffrance intérieure lorsque l'être subit des chocs affectifs profonds et répétés, s'accompagnant d'un sentiment de dévalorisation personnelle ou d'un sentiment d'avoir le « cœur sec », et retire les traces anciennes de troubles nerveux.

Eupeptique, elle restaure le métabolisme et améliore la qualité digestive chez les personnes qui digèrent mal leurs expériences de vie. Analgésique, elle soulage les douleurs rhumatismales découlant d'un mental se crispant aisément, faisant naître une rigidité cérébrale et articulaire.

Stimulante des sphères cérébrale et digestive

Excellente stimulante générale, elle présente deux champs d'action bien spécifiques. D'une part sur la sphère nerveuse et cérébrale : elle dulcifie l'esprit, renforce les capacités intellectuelles lors de fatigue excessive ; d'autre part sur la sphère digestive : en agissant sur les intestins qu'elle consolide, elle élimine le trop-plein de « vent » (présence en excès de l'élément Air) dans le côlon, et réactive la sécrétion des sucs gastriques lors d'une mauvaise assimilation, notamment chez les sujets introvertis, nerveux, qui se contiennent ou se referment sur eux-mêmes.

Principales indications

La muscade est tout particulièrement recommandée :

– en cas de dépression avec troubles nerveux et insomnie : aide à trouver le sommeil ;
– dans l'épuisement ou l'asthénie : action stimulante générale ;
– dans tous les troubles digestifs avec vomissements ou dans l'indigestion ;
– lors de digestion difficile avec nausées et diarrhée ;
– en cas de ballonnements épigastriques : la muscade disperse les vents internes ;
– douleurs musculaires par stress et tension nerveuse ;
– lors de calculs biliaires :
– action dissolvante.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre : 0,40 g de noix de muscade râpée dans une tasse de lait chaud (en cure brève : sur 3 ou 4 jours maximum) dans l'insomnie d'origine nerveuse.

En décoction de lait ou d'eau chaude, associée au gingembre et à la cardamome, pour stimuler l'assimilation.

En association avec la cannelle, la cardamome, le cumin, le gingembre, la nigelle.

En usage externe

En huile de massage, en application locale ; sur la sphère de la vésicule biliaire, pour aider à la dissolution des calculs. En inhalation : action sur la sphère neuro-cérébrale.

Posologie : de 1 à 7 g par jour.

Précaution d'emploi

La muscade n'est pas conseillée durant la grossesse, mais n'a pas de contre-indication majeure si elle est prise à petite dose. En excès, elle obscurcit la circulation énergétique ; à forte dose, elle devient narcotique et provoque des hallucinations.

Elle peut être mortelle si l'on absorbe l'équivalent de 2 noix.

Nigelle

Nigella damescena



Nom commun : Poivrette, graines d'oignon

Nom sanscrit : Krishna-jîrakâ, Kâravî – ***Nom indien*** **:** Kalounji, Munga reala, Kâlâjîrâ

Famille : Renonculacée (ombellifère)

Origine : Asie, Moyen-Orient

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Foie, Cœur, Rate.

Principes actifs : principe amer (nigelline), acides gras polyinsaturés (acide linoléique, acide oléique), vitamines, enzymes, saponines, huile essentielle (nigelline, nigellone).

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude
Saveur : piquante, douce
Dosha : 1. Kapha, Pitta — 2. Pitta/Kapha -, Vâta +

Propriétés thérapeutiques

Régulatrice exceptionnelle du système immunitaire, la nigelle protège, stimule et renforce les défenses naturelles. Elle soutient la flore intestinale et préserve des infections.

Hypoglycémiante essentielle, antidiabétique, elle possède une action protectrice dans le diabète et également dans le cancer. Tonique et narcotique, elle aide à garder les idées claires, dispersant confusion et spéculations mentales, affine les perceptions sensorielles, améliore la qualité du sommeil en diminuant les insomnies et fluidifie les pensées.

Antihyptertensive, elle décrispe le corps, dénoue les tensions logées autour de la sphère cardiaque.

Diurétique, elle tonifie et purifie la sphère digestive, atténue les perturbations en relation avec l'assimilation, relance l'action métabolique et restaure le feu digestif.

Elle possède des vertus thérapeutiques de qualité dans les allergies (poussière, pollen, etc.) et les maladies de peau, la sphère pulmonaire étant en relation directe avec la voie cutanée (la peau est appelée le 3e poumon).

Principales indications

La nigelle est tout particulièrement recommandée :

- en prévention de tout risque infectieux ;
- dans les états grippaux ;
- lors d'épisodes inflammatoires ;
- lors de troubles digestifs avec flatulences ;
- en cas d'indigestion : action stimulante ;
- dans les insomnies d'origine nerveuse ;
- dans l'asthme ;
- en cas de mycoses ;
- en cas de douleurs de règles accompagnées de retard ;
- en de frigidité.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre et en décoction : action hypoglycémiante, à raison de 1 tasse avant chaque repas, sur 3 mois ; action antihypertensive, 1 tasse en fin de matinée (vers 11 heures), sur 6 mois.

En infusion dans les états grippaux, 4 à 6 tasses par jour, en dehors des repas ; comme diurétique, 1 grande tasse à jeun le matin ; pour renforcer le système immunitaire : une cure de 10 jours, à chaque changement de saison.

En décoction de lait : le soir, au coucher, dans les problèmes de sommeil.

Les graines : dans l'alimentation (comme condiment), 1 pincée.

La nigelle est très bien tolérée par les enfants : en complément alimentaire, pour renforcer le système de défense.

■ **En usage externe**
En huile de massage : en application locale sur les zones sensibles ou sur l'ensemble du corps, pour un effet relaxant ; dans le traitement des peaux sèches et sensibles, facilement irritées, et dans l'acné : en application locale de l'huile végétale de nigelle, dans laquelle vous aurez fait macérer quelques graines de nigelle et 3 gouttes d'huile essentielle. Les graines, en compresses ou en cataplasme : dans les maladies de peau ou en cas de crise d'asthme.

Posologie : de 5 à 10 g par jour.

■ Précaution d'emploi

Sans.

Pavot (graines)

Papaver somniferum



Nom commun : Œillette, pavot des jardins, pavot somnifère, pavot à opium

Nom sanscrit : Ahiphêna « venin du serpent » – ***Nom indien*** : Kush-kush

Famille : papavéracée

Origine : Asie du Sud-Est, Amérique

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Cœur, Gros Intestin, Rein.

Principes actifs : alcaloïdes contenus dans le latex (codéine, papavérine, morphine, noscapine).

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : douce, chaude
Saveur : piquante, astringente, douce
Dosha : 1. Vâta, Pitta — 2. Vâta/Kapha — 3. Pitta +

Propriétés thérapeutiques

Non toxiques, de nature tamasique, les graines de pavot présentent une action importante sur les sphères nerveuse, circulatoire, digestive et respiratoire.

Sédatives, calmantes majeures, elles atténuent la nervosité, ralentissent le flot incessant des pensées, amènent l'être vers une qualité d'écoute intérieure l'aidant à retrouver tranquillité et quiétude. Euphorisantes, elles relancent la vitalité, ravivent l'énergie du cœur, redonnent le goût à entreprendre des choses.

Astringentes de l'estomac et des intestins, carminatives, stomachiques, elles fortifient le tissu interne de l'intestin grêle ainsi que la sphère cardiaque, amoindrissent la difficulté pour le corps organique à assimiler correctement les nourritures alimentaires ou mentales. Elles détournent l'esprit des pensées fixes, centrées autour d'un seul objet (situation, personne, etc.) et déclenchant des douleurs abdominales. Elles accroissent Agni, le feu digestif, restaurant l'équilibre eupeptique et psychique, notamment chez Vâta, facilement déstabilisé sur le plan affectif et personnel.

Antalgiques, antispasmodiques, elles possèdent des vertus anti-douleur intéressantes et des propriétés spasmolytiques sur le système nerveux et les influx cérébraux, notamment en effaçant les névralgies, les engourdissements ou les fourmillements. Analgésiques, elles diminuent grandement les douleurs lancinantes. Antitussives, elles réduisent toutes les formes de toux, qu'elles soient dues à un refroidissement ou à une trop grande émotivité.

Réputées comme « porteur de sommeil », elles amènent le sommeil en facilitant l'endormissement, épaulent Vâta à regagner des nuits sereines en dégageant la confusion mentale par trop-plein affectif. Toutefois, à forte dose, elles aggravent Pitta en intensifiant très fortement le feu intérieur.

Principales indications

Les graines de pavot sont tout particulièrement recommandées :

– en cas de diarrhée nerveuse ;

– en cas de fermentation intestinale, de gaz : action antidote ;

– lors de toux : action sédative et adoucissante ;

– lors de névralgies nerveuses : propriété apaisante ;

– dans l'insomnie : les graines de pavot favorisent le sommeil par leur action calmante au niveau des nerfs ;

– dans le mal de dents : effet analgésique.

Mode d'utilisation et posologie

En infusion de 5 minutes : le matin, 2 tasses ; en décoction : dans l'aigu.

En infusion, les graines associées au gingembre et à la muscade : pour rééquilibrer et harmoniser le corps et le psychisme.

En alimentaire.

Posologie : de 3 à 9 g par jour.

Précaution d'emploi

Les graines de pavot ne doivent pas être utilisées de façon prolongée (effet narcotique), et doivent être employées avec parcimonie durant la grossesse, lors de gastrite ou en cas de colique.

Poivre de Calicut

Capsicum annuum



Nom commun : Poivre de Vishnu, la toute-épice, piment oiseau, poivre d'Inde

En Inde, le piment (rouge ou vert) est appelé « poivre »

Nom sanscrit : Marichi-phâla « *fruit du soleil* » *(même appellation que le poivre noir)*, Hari mirch, Kâlî mirch – ***Nom indien*** : Aji, Deghi mirch

Famille : Pipéracée (Solanacée)

Il existe plus de 150 variétés de piments.

Origine : Inde, Amérique latine

Partie utilisée : fruit.

Lieu d'action : Poumon, Rate/Pancréas, Cœur, Foie.

Principes actifs : antioxydants, flavonoïdes : lutéoline, quercétine, capsaïcine (66 %) ;, substances azotées, caroténoïdes : capsanthrine, capsorubine ; huile essentielle (moins de 1 %), fibres alimentaires, cellulose ; vitamines A, B6, C +++, alphatocophérol : E, K ; calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium ; lécithine, alcaloïdes.

■ Qualités ayurvédiques
Énergie : chaude
Saveur : piquante, douce. Arôme complexe de girofle, de cubèbe et de muscade.
Dosha : 1. Kapha, Vâta — 2. Kapha/Vâta, Pitta +

Propriétés thérapeutiques

Le piment règne en maître en Inde par ses qualités curatives mais aussi parce qu'il présente la particularité d'accroître les propriétés thérapeutiques des autres herbes et épices. Appelé l'essence de toutes les épices, il entre dans un grand nombre de mélanges d'aromates indiens.

Ses propriétés fluidifiantes, digestives, hémostatiques et stimulantes font qu'il est renommé pour être un précieux chasseur de toxines.

Décongestionnant, tonique et reconstituant, le piment maintient l'équilibre interne de l'organisme en le stabilisant. Réputé pour être bon pour le cœur dont il atténue la faiblesse, il diminue les risques cardiaques car il fluidifie la circulation sanguine et énergétique, évitant ainsi la coagulation du sang. Expectorant, il dégage les voies respiratoires et purifie le bulbe olfactif en libérant les obstructions physiologiques (« bouchon », mucus) et psychiques (tête « encombrée »). Apéritif, il excite le goût, encourage l'appétit. Diurétique, il favorise la digestion, brûle les toxines dans le côlon, ranime les sécrétions gastriques, fortifie le feu digestif lui permettant d'éliminer ce qui le dérange. Sudorifique et réchauffant, il expulse le froid ressenti en dissipant les refroidissements tout en faisant transpirer fortement.

À la fois échauffant et calmant, il ralentit le débordement des humeurs corporelles et affectives. Opérant sur le cérébral comme aiguillon et comme frein, il tempère ses ardeurs, l'incitant à davantage de réflexion et d'attention. Toutefois, la phytothérapie âyurvédique recommande de l'utiliser à faible dose et à court terme car il peut amplifier fortement le feu intérieur et énergétique, générant des inflammations corporelles et un embrasement de l'esprit, accentuant les flambées émotionnelles et rendant l'être irritable par une émotivité démesurée.

Principales indications

Le piment est tout particulièrement recommandé :

– dans les rhumatismes, les tensions et douleurs musculaires aiguës ; dans l'arthrite, l'arthrose ;

– dans le mal de dos ;

– en cas de prurit ou de démangeaisons cutanées ;

– lors de congestion des sinus : action fluidifiante ;

– dans les refroidissements : action réchauffante ;

– lors de toux spasmodique et de laryngite ;

– dans les problèmes gastro-intestinaux ; lors d'écœurement ou de dégoût pour la nourriture : pour réactiver le métabolisme, redonner du goût ;

– dans les acidités gastriques, les indigestions avec ballonnements : tonique digestif ;

– en cas de fermentations intestinales et de diarrhée telle que la dysenterie ;

– dans la « maladie du voyageur » : sensation de déséquilibre interne engendrant un état nauséeux : le piment atténue cet effet désagréable.

Mode d'utilisation et posologie

En infusion : comme stimulant des sécrétions gastro-intestinales.

En poudre, en décoction légère (à petite dose) : lors de problème circulatoire au niveau sanguin et énergétique.

En association avec la coriandre et le gingembre : action stimulante des Dosha.

En usage externe

Pour ses actions hyperémiante et antiprurit ; dans les douleurs du zona : comme analgésique.

En application locale ou en lavage avec l'eau de la décoction lors de morsures de serpent ou dans les engelures.

Posologie : de 0,2 à 0,5 g par jour, en cure d'une semaine.

Précaution d'emploi

Le piment, utilisé en excès, peut entraîner des problèmes mentaux. Il est conseillé d'éviter d'absorber les graines, cela pouvant engendrer une inflammation de l'estomac.

Poivre long

Piper longum



Nom commun : piment long

Nom sanscrit : Pippalî, Mâgadhî, Chanchala – ***Nom indien*** : Pîpal, Pîplî

Famille : Pipéracée (Solanacée)

Origine : Île de Java, nord-est de l'Inde

Partie utilisée : fruit (séché au soleil).

Lieu d'action : Estomac, Gros Intestin, Rate/Pancréas, Poumon, Vessie.

Principes actifs : pipérine (6 %), sylvatine, sitostérol, piperlongumine et piperlonguminine, huile essentielle (1 %) : limonène, phellandrène.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude
Saveur : piquante
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Vâta/Kapha -, Pitta +

Propriétés thérapeutiques

Inscrit depuis très longtemps dans les textes sanskrits, le poivre long fait partie, avec le poivre noir et le gingembre, des « trois amers », Trikatu, un stimulant d'exception et prépondérant dans l'Âyurveda. Dissipant les toxines, dispersant les déchets restants au sein de l'organisme, il vivifie Agni, renforçant le feu digestif et permettant une meilleure assimilation. Il est également réputé pour catalyser l'énergie des autres plantes, aussi on le trouve dans bon nombre de remèdes âyurvédiques.

Le poivre long dissémine le froid interne, calme les douleurs internes et abaisse l'énergie. Rééquilibrant majeur, il rétablit le feu interne énergétique et physiologique, restaure le synchronisme métabolique, stimule les sécrétions digestives et ravive le système nerveux. Bactéricide, il soutient de façon puissante les sphères respiratoire et digestive, et est utilisé dans les maladies touchant les voies urinaires et la rate. Antibiotique à large champ d'action, il chasse les stagnations énergétiques et alimentaires, vitalise l'organisme affaibli par un état infectieux, tonifie les reins dont il disperse les lourdeurs et la toxémie.

Principales indications

Le poivre long est tout particulièrement recommandé :

– lors de céphalées dues au stress ;

– dans les douleurs épigastriques générées par le froid ou dues à une vitalité déficiente, accompagnées d'éructation, ceci indiquant une défaillance de la rate : le poivre long revitalise l'énergie de la rate et atténue les douleurs ;

– en cas de diarrhée glaireuse avec borborygmes intestinaux ; lors de ballonnement intestinal ou de régurgitation acide : chez les personnes nerveuses et craintives ;

– dans les états grippaux, les bronchites, les toux récidivantes, les laryngites, l'asthme : effet antibiotique ;

– en cas de froid interne avec nausée et hoquet : action réchauffante et apaisante ;

– dans les contractions utérines : effet calmant ;

– lors de polype nasal ;

– dans les rhumatismes, les lombalgies et la sciatique, l'odontalgie et les hernies : le poivre long est utilisé en cataplasme.

Mode d'utilisation et posologie

L'épi râpé ou entier : un épi dans un peu d'eau chaude avec du miel, en cas d'accumulation de mucus ; 1/2 épi râpé dans un peu d'eau chaude bouillie : à jeun, pour régénérer l'organisme, en cas de fatigue chronique ou ancienne.

Chez Kapha : lors d'accumulation de mucus : un demi-épi râpé en infusion avec une cuillère à café de miel, effet fluidifiant.

Les « 3 amers » : 3 grains de poivre long grattés, 3 grains de poivre noir, une rondelle de gingembre séchée : en décoction légère, pour réactiver le métabolisme digestif.

En décoction de lait : dans les états grippaux, les bronchites, les toux chroniques, les laryngites. *En huile alimentaire*. *En association* avec le curcuma et le gingembre : effet nettoyant des toxines.

En usage externe

En poudre, en inhalation lors de céphalées, ou dans les polypes (nez). En huile de massage : dans la sciatique, les lombalgies, les crises de rhumatismes, en application locale et en cataplasme.

Posologie : de 1 à 4 g par jour.

Précaution d'emploi

En excès, le poivre long peut provoquer des troubles de la vue, des vertiges ou une faiblesse intestinale chez les sujets sensibles. Il n'est pas conseillé chez les jeunes enfants.

Poivre noir

Piper nigrum



Nom commun : mignonette, graine de paradis. Du latin *piper*

Nom sanscrit : Marica, Krishnan, Krishnadi, Pippali, Marichiphâla « fruit du soleil » – ***Nom indien*** : Kâli mirc, Gol mirch

Famille : Pipéracée (Solanacée)

Origine : Inde (forêt de Malabar), Asie du Sud-Est

Partie utilisée : graines.

Lieu d'action : Estomac, Rein, Gros Intestin, Foie, Rate.

Principes actifs : alcaloïdes (dont la pipérine), amides, huile essentielle (1 à 3 %, graine), matières grasses, résine, amidons, sels, cellulose.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude, tiède, sèche
Saveur : piquante, douce, amère, astringente, sucrée
Dosha : 1. Pitta + — 2. Kapha

Propriétés thérapeutiques

Ancienne monnaie d'échange, extrêmement présent dans la phytothérapie âyurvédique, catalyseur d'énergie et protecteur du corps, le poivre noir est un excellent tonique et stimulant, équilibrant le corps et dégageant les obstructions. Porteur des cinq éléments et d'une puissante énergie, associé à Sûrya, le Soleil, il est comparé à Kâli, déité terrible brûlant les attachements humains au monde de la matière ; car, comme elle, il dévore les scories mentales issues de l'ego, consume les toxines physiologiques et psychiques, raffermit Agni, nettoyant le canal alimentaire et les voies énergétiques subtiles.

Le poivre noir protège, tonifie l'organisme et l'équilibre, dégage les obstructions, élimine les toxines digestives, régule l'assimilation, facilite la digestion et neutralise les toxiques alimentaires. Grand réchauffant de la zone « Foie, Gros Intestin, Rate,

Estomac », il active fortement le feu digestif et est réputé pour être le plus puissant stimulant digestif connu, en activant les glandes digestives. Il brûle à la fois la toxémie interne et les attachements de l'esprit au monde matériel. Par son action équilibrante et échauffante, il fortifie le cérébral, réanime le feu intérieur, renforce l'activité intellectuelle, réchauffe le cœur, redonne courage, tonus et vaillance. Il aiguillonne l'esprit, disperse les méprises émotionnelles et réajuste l'affectivité à la réalité. Il brise les rigidités mentales, encourage la passion d'être et éveille le cœur spirituel en forçant l'être à prendre du recul et à se détacher des contraintes inhérentes au quotidien.

Il réanime le feu intérieur, dégage les obstructions, libère les liquides en surplus contenus dans l'organisme, disperse les empiétements organiques et psychiques de l'élément Eau, en le remettant à sa juste place.

Antiseptique, antimicrobien, il purifie l'estomac en le stimulant à évacuer les déchets accumulés dans la poche stomacale. Il normalise le métabolisme en effaçant tout déséquilibre.

Principales indications

Le poivre noir est tout particulièrement recommandé dans les cas suivants.

Sphère digestive :

- lors de nausées et vomissements à répétition, notamment de liquide clair : action analgésique ;
- lors de refroidissement intestinal : le poivre noir chasse les glaires ;
- en cas de froid interne : il diminue les diarrhées ;
- en cas d'inappétence : atténuation des nausées, de l'écœurement, stimulation de l'appétit ;
- dans l'indigestion chronique ;
- lors de toxines au niveau du côlon avec rétention de liquides ;
- dans l'atonie gastrique : manque d'appétit, digestion difficile, ballonnements, alternance de constipation et diarrhée.

Sphère respiratoire :

- en prévention des rhumes et des coups de froid ;
- en cas de congestion des sinus.

Sphère cérébrale et nerveuse :

- en cas de tétanie ;
- dans tout déséquilibre du métabolisme.

Mode d'utilisation et posologie

En poudre ou en grains, en décoction.

En prévention : 2 à 7 grains de poivre moulus ou écrasés, mélangés à du miel ; en cure de 5 jours, à renouveler si nécessaire.

En cas de crise digestive, psychique, respiratoire, suite de choc, etc. : prendre à jeun une décoction de grains de poivre, à boire très chaud, à petites gorgées. Sur 3 matins minimum.

En association avec l'anis vert, la badiane, le basilic, le gingembre.

En usage externe

Application locale de la poudre (notamment lors d'eczéma des bourses). En cataplasme sur le nombril : lors de douleurs abdominales et de diarrhée dues au froid. Mélangé à une huile végétale : en massages, en cas d'inflammations cutanées ou d'urticaire.

Posologie : de 2 à 4 g par jour.

Précaution d'emploi

Le poivre noir est à utiliser à faibles doses et sur de courtes durées, sinon il devient irritant. En excès, il peut blesser l'énergie des Poumons. Attention dans la grossesse : si le poivre noir est pris à haute dose, il blesse le sang, devenant abortif.

Safran

Crocus sativus



Nom commun : du grec « *krokos* »

Nom sanscrit : Nâgakeshara (crinière de serpent : nâga), Kêsara, Kunkuma, Kashmiirajan, Kashmiiran – ***Nom indien*** : Kêsar, Sâphran

Famille : Iridacée (*80 variétés de safran*)

Origine : Orient, Asie Mineure, Iran, Cachemire

Partie utilisée : stigmates (de la fleur) séchés au soleil.

Lieu d'action : Cœur, Foie.

Principes actifs : *le safran contient plus de 150 composants actifs*. Huile essentielle, aldéhyde : safranal, hétéroside (principe amer) : picrocrocine, safranal (50 %), terpènes (pinène, 1-8.cinéol, isophorone), glucide. *Pigments* : esters, alpha-crocine, crocétine, caroténoïdes (alpha et béta-carotène, lycopène, zéaxanthine), glucose.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche, refroidissante
Saveur : douce, amère, piquante
Dosha : 1. Vâta, Pitta, Kapha — 2. Harmonisant des trois Dosha.

Propriétés thérapeutiques

Ses qualités culinaires, ses propriétés thérapeutiques et sa faculté de teindre les étoffes ont fait du safran un condiment précieux et l'un des cadeaux les plus luxueux. Dans l'Inde traditionnelle, il était de coutume d'offrir un sac de safran pour rendre hommage à son maître, ce qui représentait un véritable présent royal. En effet, pour obtenir un gramme de safran séché, il faut récolter, à la main, près de cent mille fleurs… Ce sont également ses stigmates qui servent à teindre les robes des moines hindous et bouddhistes, leur donnant cette couleur jaune vermillon bien caractéristique. Possédant de très hautes vibrations solaires, il est dit que de cette manière la présence divine sera retenue dans les fibres du tissu. Avant de procéder à une guérison, le brahman doit se laver les mains avec de l'infusion de safran. Il est également utilisé comme encre : dilué dans de l'eau ou dans de l'huile, il permet de réaliser des talismans.

Symbole de sagesse et de gaîté, possédant une qualité tonifiante fondamentale, le safran est considéré, par la médecine âyurvédique, comme la plante reine. Équilibrant et harmonisant des trois Dosha, il vivifie Vâta, accroît la vitalité de Kapha, atténue le feu intérieur de Pitta, tout en leur apportant douceur et tempérance. Fortifiant et régénérant, il chasse la tristesse, permet de retrouver la joie en élargissant le thorax et le diaphragme : il ouvre intérieurement en

dénouant les tensions. Il purge le cerveau, renforce les facultés intellectuelles. Tranquillisant, il détache l'esprit de la tristesse, défait les idées obsessionnelles venant nouer la zone thorax-abdomen. Rassurant, sédatif et tonique du système nerveux, il rassérène lorsque l'être plonge dans un état de terreur, ou lorsqu'il se sent désorienté, voire en pleine détresse.

Il soigne toutes les maladies « chaudes », issues d'un feu interne mal dirigé ou qui se retourne contre l'organisme. Tonique sanguin, il purifie le sang en dissipant les accumulations toxémiques. Il agit de façon spectaculaire sur le foie et les perturbations de la vésicule biliaire. Lénifiant, antispasmodique, réconfortant, il présente une action importante sur l'estomac et la sphère nerveuse. Il ravive l'appétit, stimule la digestion, rééquilibre le métabolisme perturbé par les tensions internes, l'angoisse, l'inquiétude ou la nervosité.

À noter

Toutes les maladies finissant en « ite » sont des maladies provenant du feu interne (bronchite, laryngite, colite, hépatite, arthrite, etc.)

Anticancéreux, immunomodulant, le safran est utilisé en prévention des risques d'apparition des carcinomes. Antioxydant, anti-âge, il retarde le vieillissement organique, raffermit l'énergie du cœur et soutient les défenses naturelles.

Tonique post-natal, il mobilise les muscles utérins, apaise les douleurs d'accouchement par ses propriétés anesthésiques. Régulateur du cycle menstruel, il éclaircit les règles foncées, les normalise, soulage des douleurs ressenties le premier jour et atténue les éventuelles douleurs lombaires pouvant les accompagner.

Principales indications

Le safran est tout particulièrement recommandé :

- en cas d'hémorroïdes ;
- dans les troubles de la dentition : effet analgésique ; antidouleur au niveau de la muqueuse des gencives ;

– dans les problèmes urinaires : le safran apaise ;

– en cas d'hydropisie : en prévention ;

– en cas de règles foncées : action clarifiante ; dans les douleurs menstruelles et lombaires : action sédative ;

– en cas de ballonnements et de spasmes nerveux : effet calmant et relaxant.

Mode d'utilisation et posologie

En infusion tiède en règle générale.

En décoction de lait, à feu très doux, pour son action sédative.

En poudre, en décoction, sans faire bouillir : laisser macérer dans une eau bouillie tiède, effet antispasmodique.

Thé au safran : mettre 2,5 g de thé vert indien dans 0,5 litre d'eau de source préalablement chauffée. Infuser 3 minutes puis ajouter 0,25 g de safran, laisser macérer 10 minutes, boire lentement, éventuellement ajouter un peu de miel selon votre goût.

En usage externe

En huile de massage : en application locale sur la zone souhaitée. De saveur douce et piquante, *l'huile de safran* possède une énergie réchauffante et une action énergétique légère. Elle accroît Vâta et Pitta tout en les tempérant, et atténue l'inertie de Kapha. À utiliser avec modération : en excès, elle devient irritante.

Posologie : de 0,1 à 0,25 g par prise, par jour.

Précaution d'emploi

Le safran est toujours à utiliser à faible dose. Il n'est pas conseillé durant la grossesse car il est abortif. À haute dose, il devient narcotique (drogue hilarante) ; à 12 g, il devient mortel engendrant les symptômes suivants : accélération cardiaque, vertiges, hallucinations, puis paralysie du système nerveux central pouvant entraîner la mort.

Chapitre 19

Les fruits

Grâce à leurs apports nutritifs remarquables, les fruits entrèrent dès l'Antiquité dans les soins thérapeutiques et de beauté. Faisant partie intégrante de la pharmacopée âyurvédique, ils viennent équilibrer judicieusement l'organisme apportant au corps vitamines, oligo-éléments, minéraux dont ils sont extrêmement riches.

Liés à la vie humaine, les fruits sont vénérés. En Inde, il n'est pas rare que la femme soit unie en premier à un arbre, à fruits de préférence, avant d'être mariée à son époux. Pour que les noces soient placées sous les meilleurs auspices, il est bien de se concilier les forces de la nature et de conjurer éventuellement le « mauvais » sort, qui peut être un envoûtement fait par un proche afin que le couple n'ait pas d'enfants. Cette union associe deux idées essentielles : celle de l'arbre ancêtre, le « père-arbre » ou la « mère-arbre », et celle de l'arbre à fruits et de la fécondité. Elle est destinée à renforcer la fertilité de la femme et à la protéger durant la période de conception. Cette propriété remarquable de protection et de soutien fait du fruit un renfort inestimable pour la fécondité, qu'elle soit humaine, créative ou spirituelle.

Fruits de vie

Dans la pensée philosophique de l'Inde, le fruit personnifie un mode de vie pour les hommes et les dieux, où devoir personnel, action, résultat et fruit forment un tout cohérent, le canevas

karmique. Si l'acte est le prolongement d'un élan, d'un sentiment, le fruit est celui d'une floraison, d'une maturation : l'acte et le fruit (la résultante de l'acte) se rencontrent pour s'unir, donnant naissance au dessein de chacun. Il est aussi nourriture d'éternité, sustentant l'âme et l'esprit, il rajeunit et régénère. Chassant les influences perverses et épure, il délivre l'âme des souillures, purifie les salissures de l'esprit et redonne à la conscience sa pureté originelle. Il représente tous les désirs humains : désir d'immortalité, de prospérité, de fécondité, d'intelligence ou de pureté.

Abricot

Prunus armeniaca vulgaris



Nom commun : prune ou pomme d'Arménie, surnommé « fruit-roi » en Orient. Du latin *praecoquum* (« précoce »)

Nom sanscrit : non connu – ***Nom indien*** : non connu

Famille : Rosacée, genre Prunus

Origine : Vallée de la Hunza (actuel Pakistan), nord-est de la Chine, Mongolie, Japon, Arménie, Turkestan

Partie utilisée : fruit (frais ou séché), noyau.

Lieu d'action : *fruit :* Cœur, Foie ; *noyau* : Poumon, Gros Intestin.

Principes actifs : flavonoïdes, caroténoïdes, bêta-carotène, lycopène, fibres alimentaires, pectine, acide pantothénique ; *Vitamines* : A, B1, B2, B3 (PP), B5, B6, C, K. *Minéraux et oligo-éléments* : magnésium, phosphore, potassium (315 mg/100 g), cuivre, fer, fluor, brome, chlore, cobalt, soufre, calcium, sodium. Sucre (fructose : lévulose, glucose 10 à 13 %) facilement assimilable. *Composition nutritionnelle* : 44 calories pour 100 g ; 86 % d'eau, 0,7 % de cellulose, 11 % de glucides, 0,2 % de lipides et de 0,8 % de protides. *Noyau* : amygdaline, glucoside, acide cyanhydrique (cyanogénique : légèrement toxique).

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : rafraîchissante
Saveur : acide, douce
Dosha : 1.Pitta, Kapha — 2. Vâta +

Propriétés thérapeutiques

Onctueux, savoureux et délicat, l'abricot est un fruit aux bienfaits abondants. Nourricier et nourrissant, il lutte contre l'anémie, régénère et régule les tissus cellulaires, équilibre le système nerveux et nourrit les cellules nerveuses. Il déleste l'esprit surchargé de pensées, l'aide à prendre du recul et à défaire les nœuds mentaux, allégeant le cérébral et apportant la détente. Fruit de la sérénité, il encourage l'être à croître intérieurement, chassant les brusques dépressions et dissipant les douleurs émotionnelles. Il suscite énergie et dynamisme, ravive la vitalité en donnant un coup de fouet nutritif au corps.

Énergétique et rafraîchissant, purifiant et digestif, source importante de fibres alimentaires, il soutient le métabolisme en encourageant le bon fonctionnement des intestins, régularisant ainsi le transit intestinal. Antianémique, il accroît et renforce les réactions et défenses naturelles biologiques de l'organisme. Tonique, très énergétique, il soutient la croissance, et est donc spécialement préconisé dans les retards de croissance chez les enfants.

Antioxydant majeur, alcalinisant, reconstituant, il protège le corps, retarde la sénescence et favorise la longévité. Astringent et antidiarrhéique, il assainit la flore et les sécrétions, normalise les éliminations intempestives. L'abricot séché devient laxatif, favorisant ainsi la suppression des parasites internes d'origine alimentaire, médicamenteuse, mentale, émotionnelle ou psychique.

L'huile, extraite de son noyau, est utilisée en cosmétologie pour ses qualités antirides, nourrissante et hydrante. Protectrice et émolliente, elle assouplit le tissu cutané, revitalise les épidermes ternes et fatigués, apaise les peaux sensibles tout en atténuant le dessèchement.

Le noyau de l'abricot présente des propriétés antitussives, antiparasitaires et laxatives intéressantes notamment lors de douleurs de la gorge, dans l'asthme et la toux. Il dissipe les glaires et calme la dyspnée. Lors de constipation importante, son action curative permet d'humidifier les intestins et la sphère stomacale tout en supprimant les accumulations dues à l'absorption excessive de féculents.

Principales indications

L'abricot est tout particulièrement recommandé :

– dans l'asthénie physique, psychique et intellectuelle ; dans l'anémie : notamment l'abricot est utilisé avec succès dans les cas d'anémie due à une hémorragie ;

– dans la convalescence avec inappétence ;

– dans le rachitisme et tout retard de croissance ;

– dans les diarrhées et les constipations ;

– lors d'état dépressif léger, de nervosité excessive, dans l'insomnie nerveuse ;

– dans le surmenage intellectuel et les tensions cérébrales ;

– dans l'anorexie : lorsqu'il y a conflit entre le corps et l'âme, au moment de l'adolescence, quand se pose la question de la sexualité (puberté).

Mode d'utilisation

Le fruit frais : En cure, par période de 10 jours : 5 abricots frais ; comme laxatif léger : 8 à 12 abricots frais par jour.

La ration journalière d'abricot conseillée est de 100 g pour l'apport en vitamines A pour un adulte sain, soit 8 % de vitamine C, 2 à 6 % de vitamine B1 et 3 % de vitamine B2.

En cure : comme reconstituant du sang, à la suite d'hémorragie, dans l'anémie ou dans la convalescence.

Le fruit séché, en poudre, en décoction (le fruit séché, dénoyauté) : pour apaiser la toux dans l'asthme, les coups de froid (toux sèche) ; dans l'anémie ; lors d'un effort musculaire important (sport intensif).

En jus frais : à boire avant les repas (en prévention) ; lors de sensation de gorge sèche ou de soif.

En compotes, en confiture, avec du poivre long ou de la nigelle : renforce les défenses naturelles.

Noyau : En poudre, en décoction, 5 g maximum par jour ; 2 g pour les enfants.

■ **En usage externe**
Fruit : en prévention des rides, en soins du visage (jus). Noyau : application locale du broyat. Huile de soin : visage et corps.

Précaution d'emploi

La poudre du noyau d'abricot est contre-indiquée en cas de diarrhée prolongée.

Ananas

Ananas comosus, Ananassa sativa



Nom commun : « Cent Yeux », « fruit exquis », pomme de pin, parfum des parfums (*nana nana*)

Nom sanscrit : Anammâsam – ***Nom indien*** : Anânâs

Famille : Broméliacée (herbacée)

Origine : Asie du Sud-Est, Amérique centrale, Caraïbes

Partie utilisée : pulpe, feuilles.

Lieu d'action : Rein, Cœur, Intestin grêle.

Principes actifs : enzymes protéolytiques dont la broméline (100 g d'ananas contiennent 100 mg de broméline), carotènes, fibres, polyphénols, flavonoïdes, acides citrique, gallique et malique, glucides (3 mg pour 100 g), matières grasses (0,4 g), protéines (0,4 g), hydrates de carbone, saccharose (12 mg pour 100 g). *Minéraux et oligo-éléments :* calcium, chlore, cuivre, fer, iode, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sodium, soufre, zinc. *Vitamines :* A, B1, B2, B3 (ou PP), B5, B6, C (26 mg pour 100 g) et E. La pulpe est riche en cellulose.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : douce, acide
Dosha : 1. Vâta — 2. Pitta, Vâta/Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Implanté en Inde au XVIe siècle, l'ananas a été tout de suite adopté, apprécié et employé à des fins thérapeutiques. En effet, rafraîchissant, suave, de saveur acidulée, il possède de nombreuses qualités curatives. Désintoxiquant, son action sur la flore microbienne est très importante : il détruit tout germe infectieux et expulse les toxines. Drainant, il assainit l'organisme, nettoie les reins et la vessie, assèche les mucosités. Désinfiltrant des tissus encombrés, antioxydant, il soutient le corps. Tonifiant vital, il agit de manière considérable au niveau du système cérébral, affermit l'énergie cardiaque et présente une action marquée sur la glande thyroïde. Apaisant, il atténue l'anxiété et les craintes injustifiées, éteint « *les chaleurs émotionnelles du cœur et de l'esprit*[1] », assagit les ardeurs cachées et modère le pur désir passionnel, en ouvrant le cœur à l'amour spirituel. Dépuratif, il éclaircit le sang, améliore la microcirculation sanguine et facilite l'élimination naturelle des acides aminés. Digestif, il accélère la digestion, permet d'assimiler plus aisément les protéines et les albumines tout en stimulant l'intestin grêle car il agit de façon directe sur la sécrétion gastrique. Antiseptique et anti-inflammatoire, l'ananas opère efficacement dans les inflammations des tissus résultant d'efforts sportifs intensifs. Vermifuge, il régule l'ensemble de la sphère intestinale, réduit les brûlures d'estomac chez les personnes de type « glouton » mangeant trop vite ou mastiquant très peu.

Toutefois, les femmes indiennes le consomment avec prudence car il est réputé pour rendre stérile.

Principales indications

L'ananas est tout particulièrement recommandé :

– dans la tendinite et les muscles douloureux, courbatures, tensions par effort prolongé : effet décontractant et défatigant ;

– dans la perte de poids : lors de surcharge pondérale ; pour faciliter l'élimination de la cellulite : action désengorgeante ;

1. Cité par Patrick Mandala, dans *Le Yoga des plantes*, page 390 (Le Courrier du Livre, 2002).

– dans toute difficulté digestive : notamment lors de difficulté à digérer les féculents (céréales, pommes de terre, pain) et certaines viandes, l'ananas lève les obstructions alimentaires ;

– lors de fermentation avec troubles digestifs : gaz, ballonnements, et sensation de lourdeur stomacale ;

– dans l'asthénie : effet tonifiant ;

– dans la convalescence : action revivifiante ;

– lors de fatigue nerveuse, intellectuelle avec perte de mémoire et physique, dans la dépression due au surmenage, au changement de saison : action énergétique.

L'Âyurveda utilise *la chair et les feuilles* principalement en cas de jaunisse, lors de fièvres et de calculs, en cas de coliques, lors de faiblesse cardiaque.

Mode d'utilisation

L'ananas est à consommer toujours frais car la conserve détruit la broméline.

En jus : un verre de jus d'ananas, en début de repas.

En cure : un verre de jus frais d'ananas, le matin à jeun, sur 15 jours, pour un effet désinfiltrant des tissus.

En fin de repas, un morceau d'ananas frais ou un demi-verre de jus : pour faciliter la digestion.

■ En usage externe

En application locale du jus : comme tonifiant cutané.

Précaution d'emploi

Aucune.

Banane

Musa paradisiaca



Nom commun : Figue du Gange, figue d'Adam, plantain des Indes

Nom sanscrit : Kadalî, Vâna Lakshmî – ***Nom indien*** : Kêlâ

Famille : Musacée

Il existe 1 500 variétés de bananes, toutes n'étant pas comestibles.

Origine : Inde du Nord (plus ancienne trace fossile trouvée datant de l'ère tertiaire), Asie du Sud-Est

Partie utilisée : fruit (sans la peau) frais, sec, séché ou grillé.

Lieu d'action : Foie, Rein, Gros Intestin.

Principes actifs : fibres (0,5 g), tanins, acide folique, glucides, pectine, saccharose, hydrates de carbone (7 g), matières grasses (0,4 g), protéines (0,6 g). *Vitamines* B (B1, B2, B3, B6 ++, B9), C, D, E. *Minéraux et oligo-éléments* : potassium, fer, phosphore, calcium, magnésium, manganèse, phosphore, potassium, sélénium, silicium, soufre, sodium, zinc.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : douce, astringente
Dosha : 1. Vâta, Pitta — 2. Kapha +, Vâta -

Propriétés thérapeutiques

Offrande recherchée pour les pûjâ (fêtes rituelles), nourriture consacrée puis partagée entre la déité et celui qui a fait le don, mélangée avec du miel et offerte en signe de bienvenue dans les âshrams, la banane est un fruit sacré et fait partie des nectars d'immortalité. Elle apparaît dans les traités âyurvédiques et est reconnue comme soignant « *les troubles occasionnés par l'air (vâyu), la bile (pitta) et les mucosités (kapha) ; elle accroît la semence, la virilité et la vitalité*[1] ». Désintoxiquante, nutritive,

1. Cité par Patrick Mandala, dans *Le Yoga des plantes*, page 394 (Le Courrier du Livre, 2002).

consommée régulièrement elle restaure la flore intestinale, lénifie l'organisme et apporte un bienfait non négligeable lors de coups de *blues* (dans les changements de saison par exemple) ou d'état dépressif. Équilibrante, elle tranquillise le système nerveux, seconde l'esprit dans ses facultés d'attention et de réflexion, le stimule en disséminant les idées sombres, les rancunes et les amertumes. Elle tranquillise le corps, balayant les tensions et les douleurs sourdes. Réconfortante, elle évite le stress et améliore les humeurs.

Tonique et adoucissante, la banane permet à l'organisme de récupérer rapidement après un effort physique ou intellectuel intensif. Elle est conseillée, en collation, pour les étudiants et sportifs (sports d'endurance) grâce à ses sucres vite assimilés par les cellules musculaires. Elle est très nourrissante, facilement digeste si elle est consommée mûre de façon naturelle (et non artificiellement...), toutefois elle devient laxative lorsqu'elle est blette. Adoucissante, elle apaise les irritations cutanées et les nausées d'origine nerveuse.

Principales indications

La banane est tout particulièrement recommandée :

– dans l'asthénie, les brusques dépressions et le surmenage ;

– dans l'arthrite ;

– lors de la croissance : la banane agit sur le système osseux ;

– lors de tension artérielle (hypertension) ;

– en cas de crampes musculaires, dans les problèmes articulaires : en prévention ;

– dans les diarrhées chroniques par nervosité ;

– dans les inflammations de l'intestin grêle dues à un manque de joie de vivre ; le cœur, baissant son rythme (son feu), va enflammer l'intestin ;

– dans l'obésité : effet désintoxiquant ;

– en cas d'anémie ou de sous-alimentation : action nutritive.

Mode d'utilisation

Le fruit frais ou en jus : à consommer régulièrement, à jeun, avant les repas ou en cours de journée.

Pour désintoxiquer l'organisme : en cure. Dans l'asthénie : une banane par jour, écrasée avec un filet de citron (vert, de préférence) et du miel.

Comme aliment complet : une banane mélangée avec du lait ou du yogourt : chez les femmes enceintes (la banane augmente le lait maternel), les enfants (au moment de la croissance), les personnes âgées.

Le fruit séché, sec ou grillé, tel quel ou en poudre, en décoction.

En usage externe
Lors de douleur causée par une brûlure : peler une banane et poser une lamelle de pelure, face interne sur la brûlure. Pour faire disparaître les taches (encre, peinture, herbe, nicotine) : frotter la partie tachée du corps avec la face interne de la pelure.

Précaution d'emploi

La banane est à consommer avec parcimonie lors de « feu » au niveau du foie ou de la vésicule biliaire.

Citron vert

Citrus aurantifolia



Nom commun : citron gallet, lime, citron limette

Nom sanscrit : Jambîra – ***Nom indien*** : Nimbû

Famille : Rutacée

Origine : Inde, Malaisie

Partie utilisée : pulpe, zeste, pépins.

Lieu d'action : Foie, Gros Intestin, Cœur, Rate/Pancréas.

Principes actifs : fibres, pectine, flavonoïdes (ériocitrine, hespérétine), glucides, protéines, lipides, acides gras, limonoïdes (limonine, nomiline), huile essentielle. *Vitamines* : A, B1, B2, B3, B5, B6, C (30 mg), E et K. *Oligo-éléments et sels minéraux* : calcium (14 mg), cuivre, fer, magnésium (8 mg), phosphore (14 mg), potassium (117 mg), sodium, zinc. *Valeur énergétique* : 23 kcal.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : douce, acide, piquante
Dosha : 1. Pitta — 2. Vâta -, Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Tout comme le citron jaune, le citron vert a assis sa réputation sur ses qualités antiscorbutiques et a été longtemps utilisé sur les navires pour lutter contre le scorbut.

Antioxydant et tonique, le citron vert est très consommé en Inde, en alimentaire et en phytothérapie mais également par les Yogi, car il est reconnu pour neutraliser les vibrations nocives. Dans l'Âyurveda Saukhyam, le citron vert est reconnu pour guérir « *la bronchite, l'anémie et la soif anormale. Il nettoie la gorge. Il est léger, aigre-acide, tonique, digestif et tonique du cœur*[1] ». Rééquilibrant, il renforce le système immunitaire, vivifie l'énergie du cœur, accroît l'attention et la réflexion, les capacités de discernement et la concentration intellectuelle. Relaxant, antidépresseur naturel, il amplifie assurance et maîtrise en épaulant l'être dans ses choix, redonne confiance en soi et aiguise l'esprit, dissolvant les indécisions. Grand nettoyeur, il élimine tout ce qui parasite la personne (pensées, influences externes, etc.), permet le retour sur soi en évitant l'enfermement mental. Excellent draineur, il assainit le sang et a une action efficace en cas de perte d'appétit.

1. Cité par Patrick Mandala, dans *Le Yoga des plantes*, page 396 (Le Courrier du Livre, 2002).

Par ses propriétés soulageantes et calmantes, le citron vert favorise l'élimination des calculs biliaires ou rénaux, pacifiant la sphère urinaire et génitale.

Diurétique, il active les sécrétions, aide à la perte de poids par son action drainante. Tonifiant et rafraîchissant, il stimule l'appétit, détoxifie le corps en chassant les toxines, et facilite la digestion en aiguillonnant le métabolisme.

Principales indications

Le citron vert est tout particulièrement recommandé :

- dans la surcharge pondérale, l'obésité, la prise de poids suite de stress ;
- lors de rhumes, états grippaux et les infections : action antiseptique ;
- dans les maux de tête par digestion difficile ;
- lors de nausées et de vomissements s'accompagnant de diarrhées.

Mode d'utilisation

Le jus : en cure, pour relancer le métabolisme et encourager l'élimination naturelle : le jus frais d'un demi-citron, le matin à jeun, sur 3 jours, puis 1 jus de citron sur 9 jours.

Jus d'un demi-citron vert dans un verre d'eau et 1 cuillère à café de miel : au lever, à jeun, effet tonifiant.

Les pépins réduits en poudre : pour atténuer les états nauséeux, 1 pincée de poudre mélangée à du miel.

En usage externe

Quelques gouttes de jus de citron : par voie nasale, dans les cas de nez pris ou les sinusites ; dans les oreilles en cas d'otites. En gargarisme : dans les angines, jus d'un demi-citron dans un peu d'eau de source tiède.

Précaution d'emploi

Sans.

Datte

Phoenix dactylifera



Nom commun : Doigt noir. Du grec *dâktylos* « doigt ».

Nom sanscrit : Kharjûra – ***Nom indien*** : Khajûr

Famille : Arécacée (Plamacée)

Il existe plus de 200 espèces de dattes connues.

Origine : Moyen-Orient, bassin de l'Euphrate

Partie utilisée : fruit (frais ou séché).

Lieu d'action : Rate/Pancréas, Estomac, Rein.

Principes actifs : coumarines, acide citrique, hydrates de carbones, protéines, caroténoïdes, composés phénoliques, riche en sucres (glucose, fructose, saccharose) et en fibres. *Vitamines* : A (5 %), B1 (25 %), B2 (5 %), B3, B5, B6, C (5 %) et D. *Minéraux et oligo-éléments* : chrome, phosphore (50 mg pour 100 g), calcium (70 mg pour 100 g), fer, magnésium (65 mg pour 100 g), manganèse, potassium, sodium, soufre. *Valeur énergétique* : 287 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche, chaude, sèche
Saveur : douce, astringente (datte fraîche)
Dosha : 1. Pitta, Kapha + — 2. Datte sèche : Vâta, datte fraîche : Vâta +

Propriétés thérapeutiques

Nutritive et fortifiante, la datte est très énergétique et constitue une source intéressante en fibres alimentaires. Reconstituante majeure, de par sa teneur importante en glucose et saccharose, elle remplace agréablement le sucre. Tonifiante des nerfs et des muscles, elle soutient le corps durant un effort physique intense et prolongé (sport extrême, randonnée, ski de fond). Tonique et nourrissante, elle apaise le système nerveux, détend l'esprit, relâchant les tensions intellectuelles. Elle déloge toute faiblesse, le sentiment d'impuissance et l'inertie cérébrale. Elle réactive l'énergie, assèche

les larmoiements internes et les apitoiements sur soi en ouvrant la conscience. Elle force l'être, par la rudesse de sa chair, à réviser ses habitudes et à élargir sa façon d'envisager les choses.

Antioxydante, elle protège l'organisme contre les irritations nerveuses et renforce les défenses naturelles. Reminéralisante et rafraîchissante, elle revitalise l'ensemble des fonctions corporelles, tonifie le système digestif et la sphère intestinale. Laxative douce, elle ne brutalise pas l'organisme et est donc conseillée chez les jeunes enfants ou les personnes fragilisées au niveau du système intestinal. Adoucissante et antitussive, expectorante, elle fluidifie les mucosités. Elle disperse les risques infectieux et les accumulations toxémiques, raffermit les tissus reproducteurs. Calmant des voies urinaires, elle dissémine les éliminations naturelles.

Enfin, excellent hydratant cutané, elle guérit les blessures et les brûlures, assouplit l'épiderme, adoucit la sécheresse de la peau et prévient le vieillissement par son action réhydratante.

Principales indications

La datte est tout particulièrement recommandée :

– en cas de constipation avec de l'acidité gastrique ou des reflux acides ;

– dans l'ulcère du duodénum, que l'on trouve fréquemment chez des sujets tristes, éprouvant remords ou regrets et ressassant les mêmes pensées ;

– lors de toux brûlante et sèche, lorsque la gorge est irritée et à vif : chez une personne perdant facilement son dynamisme ou qui récupère difficilement d'un effort (mental, physique) prolongé ;

– dans l'asthénie avec sensation de découragement et perte de la volonté ;

– lors de dépression, par dépréciation personnelle ;

– en cas de stress s'accompagnant d'épuisement intellectuel ;

– lors de la croissance, dans la convalescence, durant la grossesse : en cas de déminéralisation et d'anémie ;

– en prévention, dans le cancer, notamment par sa contenance en magnésium.

Mode d'utilisation

Le fruit séché dénoyauté et réduit en poudre : en décoction, 10 g par jour.

En jus : miel de datte.

Lait de dattes : 50 g de dattes à faire bouillir dans 50 cl de lait. À boire en plusieurs fois durant la journée lors de rhume, ou à utiliser en gargarisme dans le mal de gorge.

En pâte. En extrait. Le fruit frais.

■ En usage externe
Le fruit mûr en décoction, puis écrasé, en cataplasme ; en application locale : dans les coups de soleil, l'insolation.

Contre-indication

Aucune connue.

Figue

Ficus carica



Nom commun : Fruit des philosophes, caprifigue. De l'Occitan « figa ».

Nom sanscrit : Ashvatta, Udumbara, Plakça. – ***Nom indien*** : Anjeer

Famille : Moracée

Il existe plus de 700 variétés de figues.

Origine : Syrie, Afghanistan, ouest de l'Asie, Inde

Partie utilisée : fruit (frais ou séché).

Lieu d'action : Poumon, Estomac, Foie [Cœur].

Principes actifs : caroténoïdes (lycopène, lutéine, bêta-carotène), protéines, lipides, cellulose, chlore, fibres (2,9 g pour 100 g), fitœstrogènes, glucides, hydrates de carbone, protéines, sucres simples, acides gras. *Vitamines* : A, B1, B2, B3 (0,40 mg), B5, B6, C (2 mg), E et K. *Minéraux et oligo-éléments* : brome, calcium (180 mg pour 100 g), cobalt, cuivre, fer, magnésium (75 mg pour 100 g), manganèse, nickel, potasse, phosphore

(*116 mg pour 100 g : figue sèche ; 30 mg pour 100 g : figue fraîche*), potassium (*980 mg pour 100 g : figue sèche ; 280 mg pour 100 g : figue fraîche*), sodium, soufre, zinc. *Valeur énergétique* : 74 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : douce, astringente, acide
Dosha : 1. Pitta - — 2. Figue sèche : Vâta +, Kapha ; figue fraîche : Kapha +, Vâta -

Propriétés thérapeutiques

La figue fait partie des fruits sacrés en Inde car son arbre, le figuier banian, est l'arbre de vie, renversé, racines vers le ciel, cime contre terre, à l'image de l'enfant qui vient au monde.

Très nutritive, antioxydante de qualité, c'est une excellente reconstituante de l'organisme,

Grâce à sa richesse en minéraux, elle est très reminéralisante, rétablissant ainsi l'équilibre alimentaire interne, et restaure l'activité métabolique. Elle disperse les humeurs de Vâta et de Pitta, rééquilibrant les éléments Air et Feu au sein de l'être. Neurosédative, elle adoucit les souffrances provenant d'un chagrin intérieur ancien, d'un sentiment de solitude non acceptée, d'une rupture passée. La tendresse de sa chair, son énergie fraîche et sa saveur douce viennent alléger les peines intérieures et les douleurs émotionnelles. Lénifiante et réconfortante, elle atténue le sentiment de tristesse en apportant ferveur, confiance et aisance. Elle diminue la chaleur corporelle souvent excessive chez Pitta, en réajustant le feu interne, dissolvant les flambées psychiques et les états inflammatoires. Elle délie l'âme des liens subtils nocifs, l'esprit des attachements matériels, et le corps de la pesanteur.

La présence importante des différentes vitamines B fait de la figue une excellente protectrice des micro-vaisseaux sanguins : elle purifie le sang tout en activant la circulation sanguine.

Elle dissémine aisément les toxines grâce à l'abondance des nutriments qu'elle comporte. Son action, à la fois tonifiante, diurétique et émolliente, l'apparente à la datte, au raisin et au jujube. Laxative, elle régule le processus d'élimination du corps, surtout au niveau de l'accumulation des mucosités situées sur les parois du tube digestif et du tractus gastro-intestinal. Elle améliore de façon très nette la digestion, favorise le transit intestinal et dissipe l'inertie inhérente à Kapha.

Pectorale, elle dégage les voies respiratoires et ses propriétés cicatrisantes apaisent les irritations pulmonaires car c'est un puissant anti-inflammatoire des muqueuses. Elle possède également une action antitussive intéressante qui permet de dissoudre les sécrétions contenues dans les bronches.

Principales indications

La figue est tout particulièrement recommandée :

– dans la gastrite, les ulcères (gastrique ou duodénal), en cas d'œsophagite ou de colite ; dans la dysphagie œsophagienne ; en cas de hernies diaphragmatiques ;

– dans la surcharge pondérale avec fermentation intestinale et douleur stomacale ;

– lors d'angoisse s'accompagnant d'asthénie et de dépression, ou de spasmophilie ;

– lors de troubles de mémoire ou au niveau du cérébral : effet améliorant ;

– dans les maladies « féminines » telles que fibrome, coliques menstruelles, dysfonctionnement au niveau des règles, anovulation : elle est une grande régulatrice de l'équilibre ovarien ;

– dans l'accouchement : pour aider la dilatation naturelle du col de l'utérus ;

– dans la coqueluche et la pneumonie (interroger la capacité énergétique des reins) ;

– lors d'encombrement au niveau des bronches, dans l'angine, l'asthme, les bronchites chroniques, les états fiévreux ;

– dans les coups de froid avec sensation d'abattement, de fatigue nerveuse, de tristesse ;

– en prévention du risque d'ostéoporose : par le calcium qu'elle contient à haute dose.

Mode d'utilisation

Le fruit séché, réduit en poudre : en décoction, 5 à 10 g par jour.

Le fruit frais. En jus. En pâte, en sirop, en confiture, en compote.

■ **En usage externe**
En décoction : l'eau de la décoction en application locale lors de plaie, d'abcès ou de furoncle ; en gargarisme : dans l'infection buccale ou la gingivite.

Contre-indication

Aucune connue.

Framboise

Rubus idaeus



Nom commun : Ronce du mont Ida

Nom sanscrit : Non connu – ***Nom indien*** : Non connu

Famille : Rosacée

Origine : Asie Occidentale, Inde (montagnes des Nilgiri)

Partie utilisée : fruit frais, ou séché.

Lieu d'action : Estomac, Rein.

Principes actifs : fibres (7 g), *Vitamines* A, B1, B2, B3 et C (20 mg pour 100 g). *Minéraux et oligo-éléments* : magnésium, calcium, fer. Matières azotées (1 %) et hydrocarbonées (12 %) ; acides citrique, malique, salicylique ; fibres, glucose, fragarine, lévulose, pectine, protéines, sucres. *Apport nutritionnel* : 44 calories pour 100 g.

Propriétés thérapeutiques

Tonique, apéritive, rafraîchissante, la framboise est un délicieux fruit qui réconforte l'organisme. Par son action reconstituante,

elle stimule le métabolisme, protège le corps contre les épines de la vie, redonne espérance et force, émiette la rigueur et la rigidité de l'esprit. Elle déloge les pensées fixes, adoucit le caractère, déposant tendresse et légèreté dans le cœur. Tonicardiaque, elle apporte l'apaisement et dissipe les tensions internes. Astringente, diurétique, dépurative, laxative, elle permet au corps de se régénérer en douceur. Elle est à la fois digestive et sudorifique, donc très bénéfique pour les « gros » mangeurs, les personnes mangeant régulièrement au restaurant ou absorbant des nourritures riches. Son pouvoir curatif en fait un fruit indispensable à savourer aux beaux jours pour atténuer les excès et réparer les déséquilibres alimentaires. Connue par les femmes indiennes comme tonique utérin, elle est conseillée dans les accouchements pour faciliter la naissance.

Principales indications

La framboise est tout particulièrement recommandée :

- dans toutes les affections fébriles ;
- dans les affections et inflammations de la gorge, les bronchites, les rhumes ;
- en cas d'inflammation urinaire, d'affection rénale par surmenage, fatigue et épuisement, suite de vie trop active ;
- dans la constipation comme dans la diarrhée : elle est un bon régulateur des éliminations intestinales ;
- lors de tout embarras gastro-intestinal ;
- lors de règles douloureuses ;
- dans les rhumatismes générés par faiblesse cardiaque (déficience du flux sanguin et de la microcirculation) : elle tonifie le cœur ;
- lors de dépression, d'apathie, d'inertie nerveuse (myasthénie) ;
- dans l'asthénie : lorsque l'on a l'impression que le corps ne « répond » plus.

Mode d'utilisation

Le fruit frais, séché et réduit en poudre. En infusion, une cuillère à café de framboise, pour une grande tasse d'eau. Laisser infuser 10 minutes. 3 tasses par jour.

En jus frais. Confiture, compote, gelée, sirop.

■ **En usage externe**
Application locale de l'eau de l'infusion : pour les dermatoses, dans la fièvre.

Contre-indication

Déconseillée durant les six premiers mois de la grossesse.

Grenade

Punica granatum



Nom commun : Pomme vénitienne, pomme grenade, pomme de Carthage, balauste, miougane, arosse, granate, migrane

Nom sanscrit : Dâdima, « grand-mère » – ***Nom indien*** **:** Anardhana, Anâr, Dhâlim

Famille : Granateae (punicacée, myrtacée)

Origine : Nord de l'Inde (région du Punjab actuel), Perse (plateau iranien)

Partie utilisée : fruit (frais ou séché), graines.

Lieu d'action : Gros Intestin, Rein.

Principes actifs : tanins (20 %), polyphénols (punicalagine), anthocyanes, alcaloïdes (pelletiérine), glucides (14 %, fructose, glucose), acides organiques : folique, citrique, formique, tannique, malique (20 %) ; fibres (3,5 %), hydrates de carbone, protéines, protides (1,5 %). *Vitamines* A, B1, B3, B5, B6, C (20 mg pour 100 g) et D. *Minéraux et oligo-éléments* : calcium (11 mg), fer, potassium (250 mg pour 100 g), phosphore (22 mg), magnésium (5 mg), zinc, manganèse, silicium, sodium (5 mg), soufre et cuivre. *Valeur énergétique* : 53 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : froide, fraîche
Saveur : astringente, douce, acide (fruit), piquante (graines)
Dosha : 1. Vâta, Pitta, Kapha — 2. Vâta +

Propriétés thérapeutiques

La grenade renferme de nombreuses vertus : hémostatique, anti-inflammatoire, antivomitive, antidiarrhéique, apéritive, échauffante, tonique et refroidissante, elle est l'un des fruits les plus appréciés en Inde tant par ses qualités alimentaires que pour ses capacités curatives.

Antioxydante majeure, diurétique, purgative, antiparasitaire et vermifuge, la grenade protège et purifie le corps, chassant les parasites indésirables de l'organisme et du psychisme, soulage des dérèglements liés à une perturbation de l'Air (Vâta). Consommée en prévention, elle possède des capacités anticancéreuses, ses propriétés thérapeutiques freinant la croissance de certains cancers (prostate, sein). Tonicardiaque, elle renforce l'énergie du cœur, dissipe l'amertume, dissémine les douleurs et les regrets. Neuroprotectrice, réconfortante, elle vivifie le corps et l'esprit, mettant le mental à nu, brisant l'exigence, les intransigeances et les refus émotionnels. Elle bouscule l'être ancré dans la routine, l'aidant à rompre ses chaînes, déstructurant l'ego, cassant les schémas de pensées. Tonifiante, par son action libératrice et son effet cordial, elle restaure l'harmonie intérieure en emportant les renoncements et les compromissions.

> **À noter**
>
> Des études sont en cours actuellement et semblent prouver que la grenade possède la capacité d'inhiber la croissance cellulaire cancéreuse.

Elle régénère les tissus, réduit la pression sanguine systolique, et son action astringente agit de façon excellente sur la sphère intestinale, qu'elle revivifie.

Très nutritive, elle peut être consommée chez les enfants lors de la croissance, comme chez les convalescents ou les personnes qui se sentent faibles.

Elle est réputée pour posséder le don d'accroître la fertilité et de développer la fécondité, qu'elle soit organique ou créative.

De ses graines on extrait une boisson appelée « sambu », utilisée dans les cures de réjuvénation et de drainage interne, facilitant

ainsi l'élimination des surcharges pondérales générées par une désaffection relationnelle ou parentale.

Principales indications

La grenade est tout particulièrement recommandée :

– lors d'asthénie ou d'affaiblissement général suite d'épuisement ou de chocs émotifs ;

– en cas d'accumulation de parasites et de douleurs abdominales : elle arrête les écoulements sanguins et chasse les parasites au niveau de l'ensemble des intestins ;

– en cas de diarrhée chronique avec présence de sang dans les selles ;

– dans le prolapsus rectal ;

– en cas de spermatorrhée, d'hyperménorrhée, de pertes blanches, de règles trop abondantes ;

– en cas de déficience urinaire avec incontinence ;

– dans l'hypertension avec rhumatismes, l'athérosclérose et les risques de maladie cardio-vasculaire ou de cancer : action préventive ;

– en cas de toux accompagnée de fièvre ;

– dans les difficultés respiratoires avec toux, essoufflement, maux de gorge chroniques, et sentiment profond de tristesse ;

– dans l'obésité avec souffrance au niveau du foie et de la sphère respiratoire.

Mode d'utilisation

Le fruit frais.

Fruit séché, broyé, en poudre, en décoction : 5 g maximum (légèrement toxique).

En jus frais (pulpe), en sirop. Le jus frais avec une pincée de cannelle et 1 clou de girofle : effet tonique et purifiant.

Les graines : en alimentaire.

■ **En usage externe**

Lavage local avec l'eau de la décoction, application locale de la poudre.

Précaution d'emploi

La grenade n'est pas conseillée lors de constipation.

Groseille indienne

Terminalia Chebula, Chebulic myrobolan



Nom commun : Badamier chebule, cadou, myrobolan noir

Nom sanscrit : Harîtakî, Pathyâ, Abhayâ – ***Nom indien*** : Harâ, Harârâ, Harad

Famille : Combrétacée

Il existe environ 200 espèces de myrobolan.

Origine : Népal, Inde, région himalayenne

Partie utilisée : fruit.

Lieu d'action : Cœur, Rate/Pancréas, Poumon.

Principes actifs : composés phénoliques tanins (30 %), acide chébulagique, acide chébulinique, corilagine, vitamine C, quercétine, flavonoïdes, acides gras, protéines, glucides, calcium (128 mg), magnésium (67 mg), phosphore (64 mg), sucres. *Valeur énergétique* : 143 kcal pour 100 g.

■ Qualités ayurvédiques
Énergie : chaude
Saveur : astringente, douce, acide, piquante, amère
Dosha : 1. Vâta, Pitta, Kapha — 2. Kapha -

Propriétés thérapeutiques

Née d'une goutte de l'amrita, élixir d'immortalité et boisson préférée d'Indra, fruit sacré consacré à Shiva dont elle transmet l'énergie divine, souvent représentée dans la paume de Bouddha, la groseille indienne provenant d'une variété de myrobolan est considérée comme le « roi de la médecine » par les médecines indienne et tibétaine : tenu en très haute estime par les vaidya, Harîtakî est regardé comme le fruit indispensable pour écarter et

enlever toute maladie : « *Harîtakî est comme une mère et ne veut que le bien. Parfois une mère peut se mettre en colère, mas Harîtakî ne fera pas le moindre mal lorsqu'elle entrera dans votre corps*[1]. » Il fait partie de Triphâla, les « trois amers », encore appelé Triphâlacûrna, les « trois fruits », avec Âmla, le myrobolan emblique, et Bibhîtaki, l'amande tropicale (fruit du badamier).

■ **Vocabulaire**

– Âmla : Emblica officinalis ou Mirobalanus embilica, une variété de myrobolan.
– Bibhîtaki : *Terminalia belerica*, une autre variété de myrobolan.

Considéré comme le tonique le plus puissant de la phytothérapie âyurvédique, c'est un fruit qui possède de nombreuses vertus thérapeutiques dont celle de renforcer les défenses naturelles et de stimuler le système immunitaire.

Cardioprotecteur, il assure la longévité en soutenant le cœur et le cerveau. Il est réputé pour accroître la sagesse, nourrir l'intelligence et accorder les trois Dosha. Grand régulateur d'humeur, il améliore les facultés mentales, rend la pensée fluide, intensifie le sens de l'observation et les qualités analytiques. Il détend le système nerveux, décontracte la sphère cérébrale et relâche les tensions psychiques.

Purificateur sanguin, il draine le sang, nettoie les canaux subtils, régule le flux énergétique. Astringent, purgatif, laxatif, il dissout les éliminations stagnantes. Antioxydant, il inhibe le stress oxydatif et les maux qui lui sont liés. Tonifiant, il ajuste la voix, rassérène l'énergie de la rate et du pancréas, rétablit la concorde interne entre les différents systèmes.

Antiviral et antibactérien, il régularise le côlon, corrige les difficultés d'évacuation de la toxémie, stimule le feu digestif, désagrège les toxines intestinales, défaisant les contractions nerveuses et rétablissant le bon fonctionnement du métabolisme. Agissant sur le foie par son action drainante et purifiante, il restaure la qualité visuelle et améliore la vue.

1. Cité par Patrick Mandala, dans *Le Yoga des plantes*, page 350 (Le Courrier du Livre, 2002).

Très nutritif, il complète très heureusement les déficiences nutritionnelles en apportant les nutriments nécessaires à l'entretien du corps tout en rétablissant l'équilibre interne. Anti-inflammatoire et analgésique, il résout les inflammations en modérant grandement le feu intérieur, assagit la puissance passionnelle et les embrasements affectifs propres à Vâta et à Pitta. Il harmonise les envols lyriques de Vâta, contrebalançant son idéalisme souvent extrême par un apport de fermeté et de calme. Il stabilise les tendances dirigistes de Pitta en assouplissant son caractère directif et autoritaire.

Par ses propriétés antivieillissement, il tonifie et avive le processus cellulaire, rajeunit les tissus internes, resserre les pores de la peau et raffermit le tissu cutané.

Principales indications

La groseille indienne est tout particulièrement recommandée :

– lors de troubles intestinaux et de douleurs dans la sphère abdominale : action laxative et nettoyante ;

– en cas de constipation par faiblesse métabolique ou paresse métabolique : effet régulateur ;

– dans l'asthme et les toux nerveuses ou digestives : action calmante et expectorante ;

– en cas de difficultés pulmonaires, dans les rhinites, sinusites ou encore rhume des foins : décongestionne et libère les mucosités ;

– lors de transpiration excessive par dysfonctionnement de la sphère respiratoire ;

– en cas de ménorragie ou de leucorrhée : action de régulation ;

– lors de problèmes au niveau de la peau : acné, furoncles, irritations cutanées ;

– lors d'affection du cuir chevelu, d'alopécie précoce suite de stress ou de choc émotif violent ;

– en cas d'inflammation de la bouche, au niveau des gencives avec saignements ;

– lors d'inflammation oculaire : orgelet ou irritation.

Mode d'utilisation

Le fruit frais, en décoction : en cure de 10 jours, tous les mois, pour purifier le corps.

Le fruit séché, en poudre. *En pâte*.

■ **En usage externe**
En bain de bouche, en décoction tiède : lors de tout problème au niveau des dents, de la bouche, des gencives. En bain d'œil, en infusion fraîche : lors d'irritation au niveau des yeux, le soir, avant d'aller se coucher.

Posologie : de 0,25 à 0,5 g (*poudre*).

Contre-indication

Sans.

Mandarine

Citrus reticulata ou nobilis



Nom commun : Arangé

Nom sanscrit : Nâranga – ***Nom indien*** : Nâramgî

Famille : Rutacée

On connaît une centaine de variétés d'oranges, dont la mandarine et la tangerine font partie.

Origine : Asie du Sud-Est, Chine

Partie utilisée : fruit (pulpe, suc) frais ou séché.

Lieu d'action : Foie, Rate/Pancréas, Rein.

Principes actifs : polyphénols, flavonoïdes : nobilétine et hespérétine, caroténoïdes : zéaxanthine et lutéine, carotène, stéroïdes, limonoïdes : limonine et nomiline, huile essentielle, acides : citrique, malique, oxalique et tartrique, acides aminés, glucides (18,7 g), chlore, eau (82 %), fibres, pectine, hydrates de carbone (11 %), protéines. *Vitamines* A, B1, B2, B3, B5, B6, C (60 mg pour 100 g), C2, D, E. *Minéraux et oligo-éléments* : brome, calcium, cuivre, fer (14 mg), magnésium, manganèse, phosphore, potassium, silicium, sodium, soufre, zinc. *Apport énergétique* : 74 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude
Saveur : douce, acide
Dosha : 1. Pitta, Vâta — 2. Pitta/Vâta -, Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Très utilisée en phytothérapie, la mandarine recèle de nombreuses propriétés thérapeutiques : dépurative, diurétique, nutritive, laxative, digestive, vermifuge, antidépressive, c'est un fruit essentiel capable de renforcer les défenses naturelles et de mobiliser le système immunitaire.

Nutritive, reminéralisante (puissante), elle aide l'organisme à fixer les minéraux, tonifie l'énergie du cœur et stimule Agni, le feu digestif. Vivifiante et modératrice interne, elle régularise les souffles corporels et tempère le Prâna, en apaisant l'esprit et adoucissant la force cérébrale. Réconfortante, elle calme les anxiétés en temporisant le feu intérieur. Fruit de la détermination, elle fortifie le corps et affermit la volonté, aidant l'être à aller de l'avant. Tonique cardiaque, musculaire et nervin, rafraîchissante, elle soulage le cœur, atténue les tensions nerveuses, déjoue la nervosité et les craintes profondes. Antispasmodique, sédative, elle allège les douleurs nerveuses et psychiques.

Protectrice vasculaire, alcalinisante, elle fluidifie le sang, favorise la production de globules rouges et soutient l'immunité.

Rajeunissante cellulaire, c'est une bonne protectrice des vaisseaux sanguins et des capillaires en agissant sur leurs parois, et peut également prévenir des hémorragies.

Antimicrobienne, anti-infectieuse et antiseptique, elle désintoxique l'organisme et protège les muqueuses de toute agression, tout en restreignant les problèmes inflammatoires au niveau de la flore du côlon. Diurétique, laxative douce, détoxiquante, son action s'étend à la sphère pancréatique dont elle augmente les sécrétions, permettant au corps de chasser les déchets accumulés et non évacués.

Principales indications

L'orange est tout particulièrement recommandée :

– dans le cancer : pour renforcer la protection immunitaire ;

– dans les maladies infectieuses, les états grippaux avec toux chronique et coliques ;

– dans les indigestions, suite de contrariété ou de déception, de chagrin ou de choc émotif ;

– en cas d'anémie, lors de convalescence, suite opératoire ;

– dans l'anorexie avec asthénie physique et intellectuelle, perte de toute saveur ;

– dans la grossesse, l'allaitement, la croissance ;

– en cas d'acide urique, dans les calculs rénaux ;

– dans l'hypertension ;

– lors de fatigue, d'effort important musculaire ou cérébral, lorsque le corps est sollicité au maximum de son énergie (à compléter avec le citron, les fruits rouges, la datte ou la figue) ;

– dans les états dépressifs, de découragement, de perte de volonté : l'orange revivifie le corps et l'esprit ;

– dans l'insomnie et les maux de tête liés à un sommeil non réparateur.

Mode d'utilisation

Le fruit frais : à consommer de préférence à jeun, le matin ou en dehors des repas.

En jus : deux à trois verres par jour, en cure, avant les repas. Lors de neurasthénie ou d'état dépressif : un jus de mandarine, le soir, une demi-heure avant d'aller se coucher, effet relaxant et détendant de la sphère cérébrale.

Le fruit séché réduit en poudre : en décoction. *Pulpe ou peau* : en décoction.

La peau séchée, telle quelle ou réduite en poudre : 1 morceau de la peau ou 1 pincée de la poudre pour une grande tasse d'eau ; en décoction, 15 minutes : pouvoir digestif.

En marmelade, confiture, gelée, sirop ; en soupe.

■ **En usage externe**
L'eau de la décoction, la pulpe fraîche ou le jus frais en application locale : action décontractante, dénoue les zones tendues ou nouées.

Posologie : *la poudre*, de 3 à 10 g par jour.

Précaution d'emploi

La mandarine, comme tous les citrus, consommée à forte dose engendre une accumulation de mucus et accentue le feu interne, pouvant générer des troubles sanguins.

Mangue

Mangifera indica



Nom commun : pêche ou pomme des Tropiques, mangot, mangotine, appelé en Asie « roi des fruits »

Nom sanscrit : Âmra – ***Nom indien :*** Âmb, Âm

Famille : Anacardiacée

Il existe plus de 1 000 espèces de mangues. Variété indienne : mangifera alphonso.

Origine : Inde, Birmanie

Partie utilisée : fruit (frais ou séché) : pulpe, peau ; écorce, résine (gomme).

Lieu d'action : Vessie, Rein, Rate/Pancréas.

Principes actifs : fibres, eau (83 %), hydrates de carbone, protéines, lipides, glucides (16 g), caroténoïdes : lycopène, violaxanthine ; composés phénoliques : acide gallique, mangiférine, gallotanins, aldéhydes, esters, xanthophylles, anthocyanes, flavonols. *Vitamines* : A (300 mg pour 100 g), B1, B2 (riboflavine), B3, B4, B5, B6, B9, C (70 mg) et E (180 mg). *Minéraux et oligo-éléments* : calcium (20 mg), cuivre, fer (1,2 mg), magnésium (8 mg), manganèse, phosphore (22 mg), potassium (145 mg), zinc. *Apport énergétique* : 60 kcal aux 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche, chaude
Saveur : douce, astringente
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Vâta/Pitta -, Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Gorgée de lumière et de soleil, délicatement parfumée, la mangue est un fruit doux et rafraîchissant. À la fois fruit sacré et symbole de la royauté, elle est approchée avec respect par les Indiens car elle recèle le noyau du Divin en elle. Elle est perçue à l'image de *Celui* que chaque être cache dans son cœur et dont il ne soupçonne pas la présence. C'est à l'ombre du manguier que Siddhârta, celui qui allait devenir le Bouddha, aimait venir méditer sur la destinée humaine.

Diurétique, laxative, énergétique, la mangue stimule la croissance du corps, entretient les défenses naturelles et renforce la résistance aux maladies infectieuses. Par sa richesse en fibres, elle assiste la fonction métabolique permettant à l'organisme d'évacuer naturellement les toxines provenant d'une élimination laborieuse ou problématique.

Revitalisante et tonique cardiaque, elle tonifie le corps dans son ensemble avec une prédilection pour le système nerveux et la sphère intestinale. Elle épaule le cœur lors de choix affectif, lui ouvrant le chemin de la sublimation et de la dévotion. Elle soutient l'esprit lors d'études soutenues ou de recherches ardues, appuyant la réflexion et la concentration.

Antidiabétique, elle régularise l'énergie du pancréas et tempère le flot des pensées qui abîme souvent la rate, engendrant une « inflammation » de la sphère pancréatique. Anti-inflammatoire, elle modère le feu digestif et les flambées cérébrales qui génèrent des irritations au niveau de la peau et des muqueuses intestinales. Réjuvénante, elle fortifie les reins en les aidant à expulser correctement les déchets. Pectorale, elle dulcifie la sphère pulmonaire et dissipe l'accumulation de mucus.

Drainante, purifiante majeure, elle fortifie et enrichit le sang, consolide les cellules et renforce le système immunitaire. Par ailleurs, elle protège les yeux, développant l'acuité visuelle en agissant sur le foie qu'elle assainit. Antioxydante au potentiel important, reconnue par les propriétés anticancéreuses contenues dans sa résine, elle est « le » fruit favorisant la formation des globules blancs, en raison de la présence de la vitamine B4 (adénine), connue pour son action stimulante et protectrice des globules blancs et de la formule sanguine.

Par sa chair pulpeuse, tendre et doucereuse, la mangue est le fruit féminin par excellence : elle est regardée comme possédant la délicate capacité à révéler la sensualité du corps ; sa pulpe, aux vertus antivieillissement, rehausse la carnation des lèvres, adoucit la peau, protège l'épiderme et atténue la couperose ; elle assouplit les formes corporelles et arrondit le caractère car elle est réputée pour rendre l'esprit plus souple.

Principales indications

La mangue est tout particulièrement recommandée :

– en cas de cardiopathie ou toute souffrance au niveau du cœur, lorsque Anâhata (çakra du cœur) s'est fermé, suite de chagrin répété ;

– dans la perte de mémoire : elle ravive le système nerveux ;

– dans les états fiévreux : elle abaisse la fièvre et ôte la confusion mentale ;

– lors de rhumes : action fluidifiante des muqueuses nasales ;

– lors de douleurs stomacales avec problème digestif : elle apaise le feu intérieur ;

– dans l'anémie : par désaffection personnelle ou perte du goût de la vie avec tendance à l'anorexie et déficience de la sphère cardiaque (insuffisance cardiaque), s'accompagnant parfois de constipation : effet laxatif lorsqu'elle est consommée verte ;

– dans le scorbut : elle atténue les crises ;

– lors d'hémorragies utérines ;

– lors de maux de bouche tels que douleurs gingivales, gerçures des lèvres : elle diminue les sensations de brûlure et apaise les douleurs.

Mode d'utilisation

Le fruit frais, séché et réduit en poudre ou en jus frais. Lors d'hémorragies utérines : le fruit séché, en infusion, associé à une décoction de l'écorce. En cure et diète : jus de mangue ou fruit frais et lait.

En décoction : écorce entière ou réduite en poudre, comme tonique et fortifiant. *La résine* : dans les maladies infectieuses. *En confiture, gelée, sirop*.

■ En usage externe
La pulpe ou le jus : en application locale notamment dans les douleurs de croissance.

Posologie : une demi-mangue par jour pour couvrir notre besoin en provitamine A.

Précaution d'emploi

Sans.

Myrobolan

Emblica officinalis, Phyllanthus emblica



Nom commun : Emblic, groseille d'Inde, « nourrice », « l'infirmier »

Nom sanscrit : Âmalaka, Dhâtrî (nourrice) – ***Nom indien*** : Âmla, Amlikâ, Âmalak, Âmvalâ

Famille : Euphorbiacée

Origine : Sud de l'Inde, centre de l'Asie

Partie utilisée : fruit, écorce, racine, feuilles.

Lieu d'action : Poumon, Gros Intestin, Foie.

Principes actifs : vitamine C (720 mg pour 100 g), pectine, flavonoïdes, acides organiques, anthocyane, tanins (15), esters hétérosides (phyllaemblicines A, B, C), fibres, minéraux, acides aminés.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : acide, astringente, piquante, douce, amère
Dosha : 1. Pitta, Kapha — 2. Pitta/Kapha -, Vâta +.

Propriétés thérapeutiques

Nommé « le fruit où habite la déesse de la prospérité », le myrobolan est l'un des fruits essentiels de l'Âyurveda, réputé pour être la baie de l'éternelle jeunesse. Source de jouvence incontournable de la phytothérapie indienne et entrant dans un grand nombre de préparations médicinales, il est un tonique exceptionnel aux propriétés antioxydantes et régénérantes majeures. Considéré comme l'un des plus grands désintoxiquants du corps, il est capable d'accroître Ojas et d'agir sur l'ensemble des tissus vitaux, apaisant les excès d'eau (Kapha) et de feu (Pitta).

Rafraîchissant et tonifiant, astringent et grand régulateur du corps, le myrobolan est un remarquable immunostimulant : il éperonne les défenses naturelles de l'organisme en prévenant l'immunodépression et protège l'organisme de façon efficace contre la toxicité des métaux lourds pouvant provoquer des lésions internes comme des mutations cellulaires.

Il défend également les membranes cellulaires contre les effets d'un vieillissement prématuré provenant de pollution environnementale, de traitements lourds ou d'une sur-médicamentation. Il est reconnu également pour être d'un grand secours pour les fumeurs et consommateurs d'alcool, comme pour délivrer l'être de toute forme de dépendance. Expectorant, il fortifie le poumon en fluidifiant les mucosités, dénoue les tensions lovées dans la cage thoracique, accroît la capacité respiratoire en libérant l'énergie interne.

Réjuvénant et rajeunissant, vivifiant et revitalisant, nutritif, il nourrit le corps, la structure osseuse et les cellules sanguines, dissipe l'extrême fatigue et l'épuisement cérébral. Ses puissantes propriétés thérapeutiques lui permettent d'agir instantanément sur le système immunitaire, qu'il va renforcer et activer, écartant

les maladies infectieuses d'origine microbienne ou virale. Il aiguise fortement les défenses naturelles, aidant ainsi le corps à recouvrer allant et vigueur. Il solidifie les os en les consolidant ; augmentant le taux de globules rouges, il reconstruit les tissus et les cellules, freine le processus artérioscléreux, et se trouve donc vivement préconisé dans les états anémiques ainsi que dans l'ostéoporose. Il régénère l'épithélium et les tissus conjonctifs. Stimulant digestif, il régularise le métabolisme et l'action post-digestive, favorisant le transit intestinal et l'élimination parfaite des déchets, réduit favorablement les niveaux de cholestérol, relevant la tolérance au glucose tout en régulant le sucre sanguin. Diurétique, il réduit les surcharges pondérales. Vermifuge, laxatif, il chasse les amas parasitaires et débarrasse l'organisme de ses déchets toxémiques.

Les propriétés multiples du myrobolan

Il est reconnu comme possédant des capacités antitumorales et anticancéreuses grâce à une vigoureuse activité destructive envers les radicaux libres. Il équilibre le taux de sucre dans le sang, agit de façon exceptionnelle sur les systèmes circulatoire, cardio-vasculaire et digestif ainsi que sur les fonctions du foie et de la rate qu'il protège, améliorant la vision et l'appétit. Il avive la voix et éclaircit la vue, nettoie la bouche, raffermit les dents, favorise la poussée des cheveux et la solidité des ongles.

Anti-inflammatoire, le myrobolan dissipe les amas de feu provoquant une sensation de brûlure ou une irritation cutanée, et abaisse la fièvre par excitation fébrile.

Hémostatique, c'est également un très bon antiseptique.

Réconfortant, il apaise les craintes chez les tempéraments lymphatiques, console l'être lorsque la personne se laisse aller, rassure Kapha (notamment de type dilaté) en lui redonnant confiance.

Il dissipe les troubles mentaux issus de l'ego cristallisé sur lui-même. Il ouvre l'être à la voie spirituelle et l'aide à prendre du recul vis-à-vis des aléas de l'existence. Il défait les réflexions nocturnes, efface les pensées obsessionnelles, fait fondre le poids pesant sur la conscience et dissipe la nostalgie. Il appuie

la vitalité, déploie l'énergie et renforce la force intérieure. Harmonisant de Pitta, il pousse l'être à entrer dans la lumière du monde en dissipant la peur d'avoir peur.

Le fruit vert sera plus efficace lors de parasites intestinaux ; quant au *fruit mûr*, il agira merveilleusement bien lors d'indigestion avec diarrhée.

Principales indications

Le myrobolan est tout particulièrement recommandé :

– dans toutes les maladies afin de relancer le système immunitaire ou lors d'insuffisance de réponse des défenses naturelles, comme dans tout état général déficient ;

– dans l'anémie majeure, avec vertiges et palpitations, et l'asthénie : action réconfortante ;

– dans les vaccinations et leurs suites ;

– dans l'embarras gastrique, les gastrites, les coliques et en cas de problèmes hépatiques avec faiblesse de la rate et neurasthénie ;

– lors d'hyperacidité stomacale, en cas d'indigestion, d'ulcère peptique, de brûlures d'estomac : effet protecteur des parois organiques ;

– en cas de problèmes urinaires ;

– en cas d'hémorragies ;

– en cas de mal de gorge, dans la laryngite ou en cas de toux catarrhale ; lors de difficultés à avaler, dans l'enrouement avec sécheresse ;

– dans l'ostéoporose.

Le fruit vert : lors de parasites intestinaux (effet laxatif).

Le fruit mûr : lors d'indigestion avec diarrhée (effet atténuant).

Mode d'utilisation

Le fruit frais, tel quel ou en en jus frais.

Le fruit séché réduit en poudre : en décoction, effet préventif, cure mensuelle de 5 jours conseillée. En poudre : 5 g dilués dans un verre d'eau tiède, 2 fois par jour, effet tonifiant et stimulant.

En confiture, en marmelade, en gelée.

■ **En usage externe**

La pulpe : en compresse sur le front et les tempes : dans les troubles d'origine nerveuse. La poudre : en pâte, sur la tête, en cas de troubles mentaux, action rassurante et apaisante.

Posologie : 5 g par jour.

Précaution d'emploi

Le myrobolan est à utiliser avec précaution lors de diarrhée aiguë ou de dysenterie et à éviter durant la grossesse, dans l'épuisement ou l'excès de chaleur interne.

Pamplemousse

Citrus grandis ou paradisi



Nom commun : fruit céleste. Du néerlandais *pomplemoes* « gros citron »

Nom sanscrit : non connu

Famille : Rutacée

Origine : Malaisie, Asie tropicale

Le pamplemousse n'est pas le pomelo. Il peut peser 2 kg et avoir un diamètre de 18 cm.

Partie utilisée : fruit frais ou séché (pulpe, suc).

Lieu d'action : Foie, Vésicule biliaire, Intestin grêle.

Principes actifs : flavonoïdes : naringine, limonoïdes : limonine, acides citrique et formique, chlore, fibres, glucides (10 g pour 100 g), graisses, hydrates de carbone, pectine, protéines, sucres, provitamine A, *vitamines* : A, B1, B2, B3, C ++ (40 mg) et E. *Minéraux et oligo-éléments* : calcium (20 mg), cuivre, fer, potassium (180 mg), magnésium (13 mg), manganèse, phosphore (17 mg), sodium, soufre. *Huile essentielle* : citral, pinène, limonène. *Apport énergétique* : 54 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : chaude
Saveur : douce, acide
Dosha : 1. Vâta — 2. Pitta -, Kapha +

Propriétés thérapeutiques

Le pamplemousse est connu depuis quelque quatre mille ans et est reconnu pour ses nombreuses propriétés thérapeutiques et nutritionnelles.

Astringent, stimulant, il désintoxique l'organisme en dissipant les amas provenant d'une hygiène de vie déséquilibrée. Antioxydant, il reconstitue tout organisme fatigué, en lui apportant tonicité et énergie, diminue les risques de maladies cardio-vasculaires et le développement des cellules cancéreuses.

Diurétique, diaphorétique, apéritif, le pamplemousse est un excellent tonifiant digestif par sa capacité énergétique à éliminer les toxines alimentaires, médicamenteuses et psychiques. Il nettoie le corps tout en le revitalisant, et atténue grandement toute sensation de fatigue. Laxatif et diurétique, il tonifie le foie et le sang en les purifiant profondément.

Par ses vertus amaigrissantes, il aide le corps à chasser les toxines, agissant spontanément sur la rétention des liquides au sein de l'organisme, et dispose d'une action majeure sur la circulation lymphatique. Drainant, il fluidifie l'ensemble des différents systèmes circulatoires. Antiseptique, c'est également un précieux draineur de la vésicule biliaire et des reins.

Régénérateur du système nerveux, il soulage les crispations, les tensions, les douleurs articulaires dues au surmenage, à de mauvaises postures de travail entraînant des contractions sensibles. Antidépresseur naturel, il vivifie le cœur, réveille l'esprit, soulage l'appréhension et les craintes concernant le devenir. Il élargit les vues intellectuelles et morales, réajuste le mental en lui redonnant l'envie de modifier ce qui peut l'être.

Hydratant, il est aussi réputé comme purificateur cutané, régénère l'épiderme, assainit les peaux grasses et revitalise le cuir chevelu.

Principales indications

Le pamplemousse est tout particulièrement recommandé :

– Pour drainer le système hépatique et rénal : dans l'insuffisance biliaire, l'oligurie, les douleurs rénales ou au niveau de la vessie ;

– dans la surcharge pondérale : rééquilibrant du pancréas et des sécrétions biliaires ;

– lors de douleurs situées dans la région rénale ;

– en cas d'indigestion accompagnée de douleurs au niveau de l'estomac ;

– dans la rétention des liquides : il disperse les stagnations « humides » liées à une faiblesse de la rate ;

– lors d'états grippaux, de rhumes ou d'encombrement pulmonaire (glaires) ; dans les affections fébriles et pulmonaires ;

– dans les rhumatismes inflammatoires ;

– en cas de fatigue chronique, lors de changement de saison (automne, hiver) : effet stimulant et énergétique.

Mode d'utilisation

Le fruit frais, ou séché, réduit en poudre.

En jus frais : trois verres par jour avant les repas. *En décoction* : pulpe ou peau séchée.

La peau séchée, telle quelle ou réduite en poudre : en décoction de 5 minutes, 3 fois par jour, avant les repas.

En confiture, gelée, marmelade ; en sirop.

■ En usage externe

L'eau de la décoction, en application locale, effet rafraîchissant.

Posologie : *la poudre*, 10 g par jour.

Précaution d'emploi

Sans.

Papaye

Carica papaya



Nom commun : Fruit des Anges, melon tropical. Papayer : arbre aux melons

Nom sanscrit : non connu – ***Nom indien*** : Papitâ, pappâya

Famille : Caricacée (Passiflorée)

Origine : Inde, Afrique, Mexique, Brésil

Partie utilisée : fruit (pulpe, jus et graines).

Lieu d'action : Intestin grêle, Gros Intestin, Foie.

Principes actifs : protéines, fibres, matières grasses (0,1 g), eau (89 g), glucides (7 g), hydrates de carbone (10 g), acides aminés, acide citrique et acide malique, caroténoïdes (lutéine, lycopène, bêta-carotène), enzymes : papaïne et chymopapaïne. *Vitamines* : A, B1, B2, B3, B5, B9, C (64 mg). *Minéraux et oligo-éléments* : calcium (20 mg), magnésium (13 mg), potassium (200 mg), phosphore (11 mg), sodium (3 mg), fer, zinc, cuivre, manganèse. Résine, acides organiques. *Apport énergétique* : 33 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : douce
Dosha : 1. Pitta, Kapha + — 2. Vâta -

Propriétés thérapeutiques

Sa saveur proche du melon, la présence importante de vitamine C et ses qualités antioxydantes ont fait la réputation de la papaye. Mais elle possède bien d'autres richesses nutritionnelles et vertus thérapeutiques. Protectrice majeure de l'organisme, elle accroît les

défenses naturelles et intensifie la réactivité immunitaire. Elle déjoue les pathologies liées au stress oxydatif généré par le tabagisme, l'alcoolisme, la pollution, le surmenage intellectuel ou une exposition prolongée au soleil. Reconstituante, elle permet de lutter énergétiquement contre les infections et de relancer la force vitale lors de baisse de tonus ou de fatigue importante.

Désinfiltrante et laxative, elle dispose d'une grande propriété digestive. Stimulante de l'appétit, elle favorise la digestion, purifie et assainit la flore intestinale en agissant sur l'estomac et le pancréas, régulant efficacement le transit intestinal. Elle clarifie le foie, l'aidant à mieux diffuser les nutriments et à éviter de retenir les déchets toxémiques. Purifiante de la microcirculation artérielle, sanguine et énergique, elle relâche les raideurs physiologiques et bioénergétiques, apportant vivacité et souplesse au corps.

Diurétique, elle augmente le flux urinaire et dissipe les stagnations liquides infiltrant les tissus organiques. Anti-inflammatoire, elle atténue les inflammations ressenties au niveau des terminaisons nerveuses. Sédative, elle régule le système nerveux en apportant apaisement et détente. Elle permet de dégager toutes les tensions internes, pacifie le corps et le mental, et rassérène la sphère cardiaque, en tranquillisant le cœur. Nutritive, elle prévient les relâchements neuromusculaires, renforce la vitalité du système cardio-vasculaire et consolide le tissu osseux en évitant les carences, notamment celles liées à l'âge.

Chez les jeunes filles et les femmes, lors de déficience de la rate, elle déclenche les menstruations.

Ses graines sont vermifuges.

Principales indications

La papaye est tout particulièrement recommandée :

- lors de problèmes de peau dus à une mauvaise élimination interne, avec stagnation ;
- dans les maladies digestives, notamment lors d'insuffisances des sécrétions gastroduodénales et pancréatiques ;

– lors de problèmes cardiaques : elle atténue les crispations coronariennes ;

– dans le dysfonctionnement du foie, accompagné de ballonnement et gonflement abdominal lors de la digestion ;

– dans la constipation apparue suite de colère rentrée ou de très forte contrariété : chez les sujets très égotiques ;

– lors d'amas au niveau de la flore intestinale avec flatulences ;

– lors de mauvais fonctionnement de la vessie : elle accroît le flux urinaire ;

– dans la pharyngite, la laryngite : provenant d'un « feu » dévorant, principalement chez les personnes qui contiennent sentiments et émotions, et ne parviennent pas à exprimer ce qu'elles ont sur le cœur.

Mode d'utilisation

Le fruit frais : action antioxydante majeure.

Le fruit séché tel quel ou réduit en poudre, en décoction : en cure de 10 jours, pour renforcer le système immunitaire.

En jus frais : effet antivieillissement, en entretien ; en hiver, lors de fatigue saisonnière, ou dans le stress. *Le jus en sirop* : effet sédatif.

Les graines : en décoction pour une action vermifuge.

En alimentaire : en légume (fruit vert), en confiture, en fruit confit.

En usage externe

La pulpe du fruit en application locale : lors de dessèchement cutané, notamment au niveau des jambes.

Posologie : *la poudre*, de 10 à 15 g par jour.

Précaution d'emploi

La consommation régulière de papaye n'est pas préconisée chez les personnes présentant une allergie à la papaïne.

Pomme

Malus sylvestris



Nom commun : du latin *pomum* (« fruit »)

Nom sanscrit : non connu – ***Nom indien*** : Seb, sev

Famille : Rosacée

Origine : Asie Mineure

Il existe environ 20 000 variétés de pommes, dont 7 000 espèces cultivées.

Partie utilisée : fruit entier.

Lieu d'action : Rate/Pancréas, Gros Intestin, Estomac.

Principes actifs : eau (85 %), hydrates de carbone (14 %), acides gras, acides malique, acétique et formique, acide gallotannique, mucilage, fibres, pectine, esters, glucides (13 g), sucres (12 %), tanins, carotènes (provitamine A). *Vitamines* : A, B1, B2, B3, B5, B6, C (4,6 mg), E, K. *Oligo-éléments et sels minéraux* : calcium (6 mg), fer, magnésium (5 mg), phosphore (11 mg), potassium (107 mg), cuivre, sodium, zinc. *Apport énergétique* : 52 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : légère, fraîche
Saveur : douce, astringente, acide (légèrement)
Dosha : 1. Vâta + — 2. Pitta +, Kapha -

Propriétés thérapeutiques

Symbole de vitalité, régénératrice, réconfortante, la pomme prodigue vivacité, élan et courage vital, apaise l'esprit et soulage le cœur. Équilibrante, sédative, elle dulcifie la nervosité et l'angoisse, déloge les parasites psychiques et fluidifie la circulation énergétique. Elle diminue l'affectation mentale et restreint la violence verbale, libère le dynamisme et la joie de vivre, évitant ainsi la rigidité et le blocage articulaires, amoindrit l'ankylose corporelle par son action antirhumatismale.

Tonifiante, puissante antivirale, elle diminue les risques infectieux par sa richesse en substances vitales. Laxative et apéritive, très riche en fibres, elle est capable de procéder à un grand nettoyage interne sur les plans physique, émotionnel et psychique. Calmante, elle répare les blessures intérieures, atténue les meurtrissures affectives. Elle tempère le système nerveux, diluant la sensation d'épuisement et la démotivation. Elle mobilise l'énergie, aide l'être à faire face au stress et à s'adapter rapidement.

Stomachique et dépurative, elle stimule les glandes digestives, protège la muqueuse gastrique, régule le transit tout en apaisant les irritations intestinales. Antioxydante, protégeant des intoxications, elle possède la particularité d'absorber et d'éliminer les toxines organiques. Sa consommation régulière favorise la réduction de poids et l'abaissement du taux de « mauvais » cholestérol. Antiseptique, diurétique, elle favorise la diurèse, assainit et purifie l'ensemble des fonctions organiques, libère les zones encombrées par une surcharge nutritive ou affective créant une disharmonie intérieure.

Grâce à ses qualités nutritionnelles caractéristiques, elle apporte la somme d'énergie dont le corps a besoin avant un effort, elle réhydrate et recharge l'organisme en nutriments essentiels à sa bonne forme. Drainante, cicatrisante, elle possède un effet rajeunissant sur tous les tissus corporels, dont une action adoucissante au niveau de la peau, des lèvres, des mains et des seins. Hydratante et rafraîchissante, elle assouplit l'épiderme, prévient les rides et donne un joli teint, et est réputée pour apporter une bonne hygiène buccale ; elle blanchit et nettoie les dents, tonifie les gencives renforçant la solidité de la dentition.

Principales indications

La pomme est tout particulièrement recommandée :

- dans l'insomnie ; en cas d'asthénie avec démotivation ;
- en cas d'anémie ; dans la convalescence, les suites opératoires ; lors de la croissance ;
- dans les problèmes de cœur, les maladies cardio-vasculaires : action protectrice et préventive ;

– lors de rhumatismes ;

– lors de digestion lente et laborieuse : stimulante digestive ;

– dans le diabète, la surcharge pondérale par dysfonctionnement glandulaire ;

– dans les diarrhées, les gastro-entérites ;

– dans la grossesse.

Mode d'utilisation

Le fruit frais : en cure : 2 pommes par jour. À jeun : 1 pomme, pour faciliter le transit intestinal.

En jus frais : un demi-verre avant d'aller se coucher, pour apporter un sommeil réparateur. Dans l'asthénie, la convalescence : action tonifiante ; comme désinfectant buccal. Au printemps : un verre de jus de pomme à jeun le matin, sur 15 jours, pour détoxifier l'organisme.

Une pomme râpée avec le jus d'un demi-citron vert : dans tous les problèmes de gastro-entérite.

En usage externe

En lotion cutanée : action antirides, pour assouplir et tonifier la peau.

Précaution d'emploi

Sans.

Raisin blanc

Vitis vinifera



Nom commun : Lait végétal, sang végétal, sérum vivant, viorgne, perle de vie

Nom sanscrit : non connu – ***Nom indien*** : Drâkshâ, Angûr

Famille : Rosacée

Origine : Inde, Proche-Orient

Partie utilisée : fruit frais ou séché.

Lieu d'action : Foie, Gros Intestin, Rate (Pancréas).

Principes actifs : acides citrique, malique, phosphorique, tannique et tartrique. Cellulose, enzymes, glucides (15 %), glucose, hydrates de carbone (15 %), lécithine, lévulose (15 %), pigments, tanins, sucres (*raisin frais : 13 g pour 100 g ; raisin sec : 75 mg pour 100 g*). *Vitamines* A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C (5 mg pour 100 g). *Minéraux et oligo-éléments* : arsenic, brome, calcium, fer, fluor, iode, magnésium, manganèse, nickel, phosphore, potassium, silicium, sodium, soufre, zinc. *Apport nutritionnel* : 90 calories pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : douce, acide
Dosha : 1. Vâta, Pitta — 2. Kapha -, Pitta +

Propriétés thérapeutiques

Astringent et nutritif, le raisin blanc est un inestimable reminéralisant, présentant une action revitalisante puissante lors de malnutrition ou dans le rachitisme. Dépuratif, diurétique, laxatif, il délivre les intestins des fermentations et atténue les risques inflammatoires au niveau de la rate, de la sphère intestinale et de l'estomac. De plus, il possède des vertus cicatrisantes sur les tissus internes.

Détoxiquant et désinfectant, il régénère le foie, décongestionnant la sphère hépatique, en dissipant les encombrements alimentaires et énergétiques. Antihémorragique et vasoconstricteur, il purifie le sang et protège les vaisseaux. Irréfutable draineur organique, il va déloger les amas accumulés au cœur du corps, notamment les masses adipeuses ou les calculs. Il délivre la vitalité enfermée dans les surplus pondéraux, purifie les tissus vitaux et revitalise les fonctions organiques.

Véritable coup de fouet donné à l'organisme, le raisin blanc remet l'être sur pied, redonnant tonus psychique, tonicité corporelle et

vivacité cérébrale. Il efface les fatigues chroniques fortement ancrées, expulse les effets dépressifs provenant de chocs émotionnels non résolus. Tonique cérébral, il justifie son utilisation par une action extrêmement performante sur le système nerveux, il éclaircit le raisonnement et le jugement, affine les perceptions sensorielles, débarrasse le mental des ressassements inutiles. Il libère l'esprit, soulage la conscience, affermissant la réflexion logique et l'analyse sensible. Il harmonise l'être, unifiant le corps, le cœur et l'esprit.

Principales indications

Le raisin blanc est tout particulièrement recommandé :

- en cas d'accumulation de toxines : action dépurative ;
- dans les états de grande fatigue avec dévitalisation énergétique : effet tonifiant et défatigant ;
- en cas d'état dépressif, avec constipation, fatigue, fièvre intermittente et inflammation de la rate ;
- lors de sentiment d'épuisement s'accompagnant d'un sommeil non réparateur ;
- durant la grossesse et l'allaitement, pendant la croissance ;
- dans les états fiévreux aigus, suite de fatigue ou d'effort musculaire intensif ;
- en cas d'anémie chronique (faire en parallèle une vérification des sels minéraux et des oligo-éléments) ;
- lors d'infections microbiennes ; dans les myasthénies liées à une dévalorisation personnelle ancienne ;
- en cas de calcification artérielle ; dans l'hypertension ; en cas de cholestérol ;
- en cas de congestion du foie et la rate ; dans les hépatites : action régénératrice ;
- en cas de surcharge pondérale : effet drainant important ;
- dans les rhumes avec toux, les refroidissements par coup de froid humide, dans l'asthme et la toux due à un épuisement énergétique ;
- en cas d'arthrite, de rhumatisme ;
- en cas de dermatoses : eczéma, furoncle, acné.

Mode d'utilisation

Le fruit frais : en cure, de 1 à 2 kg dans la journée ; pas au long cours, un jour par semaine est un bon rythme. En cas de surcharge pondérale : effet désinfiltrant.

En jus frais. Trois verres de jus de raisin en dehors des repas : action désintoxiquante.

Le fruit séché, tel quel ou réduit en poudre, en décoction : action pectorale et adoucissante ; dans les problèmes pulmonaires, dans les atteintes au niveau des reins et du foie : 3 tasses par jour en dehors des repas.

En gelée, confiture, marmelade.

L'huile de pépins de raisin : 80 à 85 % d'acides gras polyinsaturés et vitamine E.

■ **En usage externe**
Le jus, en application locale : dans les problèmes de peau.

Précaution d'emploi

Sans.

Tamarin

Tamarinus Indica



Nom commun : Datte de l'Inde : de l'arabe *tamar hindi*.

Nom sanscrit : Cincâ, Amlî, Amlika, Tintrinî – ***Nom indien*** : Amplî, Imlî, Tintili

Famille : Fabacée (Tamaricacée : 90 espèces)

Origine : Inde, Moyen-Orient

Partie utilisée : pulpe du fruit frais (écorcé) ou séché.

Lieu d'action : Estomac, Rein, Poumon.

Principes actifs : eau (de 28 à 52 %), protéines (3 %), acides organiques (20 % ; citrique, tartrique : 20 mg pour 100 g), fibres (6 %), hydrates de carbones (67 %), sucres (fructose : 30 %,

glucose : 70 %), huile essentielle : terpènes (limonène géraniol). *Vitamines* : A, B1, B2, B3, C. *Minéraux et oligo-éléments* : calcium, phosphore, fer, sodium, potassium. *Apport énergétique* : 115 kcal pour 100 g.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : acide, doux. Arôme citronné.
Dosha : 1. Vâta, Kapha — 2. Vâta -, Pitta +

Propriétés thérapeutiques

Il est fait mention du tamarin dans les plus anciens textes sanscrits : il est connu et cultivé depuis fort longtemps en Inde, où il est de coutume d'unir un tamarinier avec un manguier lors des mariages.

Réputé pour étancher la soif, astringent, le tamarin chasse la chaleur interne, redonne l'appétence, réhydrate l'organisme et rafraîchit le corps. Calmant et apaisant, le tamarin procure quiétude et douceur de vivre, adoucit l'esprit, disperse les ruminations mentales, corrige les négligences en faisant prendre conscience des erreurs de jugement. Il dissipe les tensions, les anxiétés et les réactions d'angoisse. Nutritif, il nourrit le corps, délogeant les affections, déposant clarté et réflexion, disséminant les pensées taciturnes. Il allège le cérébral, redonnant vivacité intellectuelle et élan créatif.

Digestif et carminatif, il tonifie l'énergie du cœur tout en décontractant le rythme cardiaque, bouscule le foie et les intestins paresseux en les purgeant des résidus isolés, soulage l'échauffement de la sphère stomacale en atténuant les aigreurs de l'estomac et du mental, soutient les reins en facilitant l'élimination des fluides. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoire et antiseptique, il présente des qualités curatives conséquentes dans les affections du système urinaire ainsi que dans les douleurs gastriques accompagnées de sensation de brûlure ; par son action désinfectante et lénifiante, il atténue grandement l'ulcération des tissus vitaux et l'inflammation oculaire, liées à des colères rentrées. Laxatif doux, il est utilisé pour déloger les parasites intestinaux chez les enfants.

Antitussif et expectorant, il humidifie la sphère pulmonaire, diminuant la sécheresse occasionnée par la toux.

Il est à noter qu'il est associé aux médicaments, dans les traitements anticancéreux, afin d'assister le transit intestinal et permettre l'élimination rapide des produits chimiques.

Principales indications

Le tamarin est tout particulièrement recommandé :

- dans les états fiévreux provenant d'une intoxication interne : lorsque le corps ne parvient plus à éliminer par lui-même des toxines ;
- lors d'alcoolémie ;
- en cas d'inappétence due à la chaleur caniculaire ;
- en cas de toux sèche, dans l'asthme ;
- lors de vomissements ;
- dans les maladies infantiles : pour favoriser les éruptions cutanées ; dans la rougeole ;
- en cas d'accumulation parasitaire chez l'enfant : effet laxatif ;
- en cas de constipation par faiblesse des intestins ;
- dans les rhumatismes dus à l'humidité ;
- dans l'hypertension artérielle ;
- dans les problèmes cardiaques : action tonique.

Mode d'utilisation

Le fruit frais, en infusion : 5 g de pulpe dans 0,25 litre d'eau, menée à ébullition durant 5 minutes. Laisser reposer l'infusion avant de boire. 2 à 3 tasses par jour, sur 10 jours, en cure à renouveler si nécessaire.

En jus frais.

Le fruit séché, réduit en poudre, en décoction.

En pâte ; en gelée, confiture et marmelade, en sirop.

En tisane chaude ou froide : 20 g de pulpe dans un litre d'eau, portée à ébullition puis filtrée, 2 à 3 tasses par jour, comme laxatif doux.

Dans l'intoxication due à l'alcool : 3,5 g mijotés dans du sucre de canne, à boire matin et soir.

■ En usage externe

En lavage local avec l'eau de la décoction. L'écorce, en décoction, en bain : 1 litre de décoction pour 10 litres d'eau ; chez les enfants ayant des problèmes de peau, action antiprurigineuse.

Posologie : *la pâte,* de 17 à 35 g par jour ; *la poudre,* de 15 à 30 g par jour.

Précaution d'emploi

Le tamarin est un laxatif doux à petite dose.

Chapitre 20

Les fleurs

Consommées régulièrement tel que cela est préconisé par la phytothérapie âyurvédique, les fleurs épaulent l'être dans la recherche de son idéal et pour parfaire sa quête d'identité. Aidant l'esprit à intégrer les expériences de la vie, elles encouragent le mental à digérer les épreuves rencontrées et le corps à se libérer du fardeau des altérations subies.

Le chrysanthème, l'hibiscus, le jasmin, le lotus et la rose, cinq fleurs sublimes et symboliques de l'Inde, sont ici évoquées dans leur dimension thérapeutique et proposées pour leur amplitude spirituelle.

Les fleurs du Sacré

Tout le long de la littérature et de l'art pictural indien, les fleurs ont été peintes, dépeintes, invoquées et chantées. Symboles infinis et attributs immuables des divinités, de par leur caractère sacré, elles possèdent un immense pouvoir de guérison psychique et spirituelle tout en nourrissant le corps. Elles touchent l'âme, caressent la beauté sommeillant au cœur de chaque être et déposent leur lumière en chacun de nous. Images divines de la perfection, elles symbolisent le chemin à parcourir afin d'atteindre la réalisation suprême qu'est l'union avec l'Absolu. Offrandes déposées au pied des statues, au sein des temples ou ceignant les autels dans les maisons, elles décrivent la subtile relation manifestée avec le Divin. Offertes aux déités, elles expriment le cœur de la prière, ce que l'être ressent profondément.

Chrysanthème

Chrysanthellum indicum



Nom commun : fleur d'or

Nom sanscrit : Sevâni, service (sevâ) à Dieu – ***Nom indien*** : non connu

Famille : Astéracée (Composée)

Origine : Montagnes de l'Inde, Amérique du Sud, Afrique

Partie utilisée : fleurs.

Lieu d'action : Foie, Rate/Pancréas.

Principes actifs : flavonoïdes, saponosides, acides phénols.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : amère, douce, piquante
Dosha : 1. Pitta, Kapha — 2. Vâta +

Propriétés thérapeutiques

Né de l'élément Feu, le chrysanthème est l'une des cinq fleurs sacrées de l'Inde. Consacré aux offrandes et à la dévotion, il incite au don de soi, encourageant le dévouement, la lucidité spirituelle. Il pousse l'être à s'engager dans une voie de désintéressement personnel et à se mettre au service du Divin. Ses fleurs d'or éclaircissent l'œil, intensifient la vision et affinent la perception des choses. Leur action directe sur le foie aide à régulariser le système oculaire, à atténuer les inflammations de la conjonctive et à désenflammer le caractère de Pitta, réputé pour son irritabilité, ses poussées colériques et son émotivité tourmentée.

Au niveau physique et métabolique : agissant sur le foie, le chrysanthème aide à digérer les nourritures et les émotions tout en facilitant la sécrétion biliaire. Hépatoprotecteur, il soutient les cellules hépatiques en préservant la sphère hépatique des abus

alimentaires. Il protège l'organisme des intoxications générales avec une action privilégiée pour celles dues à l'alcool ; il est utilisé en prévention de la cirrhose. De plus, il amplifie la résistance immunitaire et accroît les capacités d'adaptation aux facteurs extérieurs perturbants. Par sa stimulation des glandes surrénales, il combat la fatigue générale provenant d'efforts cérébraux intensifs et de manque de sommeil dû à la pression mentale.

Anti-inflammatoire, il possède une action bénéfique sur le système circulatoire. C'est un excellent tonique veineux, qui soulage la sensation de jambes lourdes.

Principales indications

Le chrysanthème est plus spécialement conseillé :

- dans les maux de tête et de gorge ;
- lors d'infection des yeux et de saignement de nez résultant d'un épuisement mental ;
- dans les accès de fièvre dus à un feu intérieur dommageable ;
- dans les règles douloureuses et non fluides ;
- dans l'insuffisance biliaire et pour chasser les calculs rénaux ;
- dans les affections vasculaires telles que les varices et la fragilité capillaire ;
- lors de circulation déficiente ou irrégulière au niveau des mains et des pieds ;
- en cas de jaunisse (ictère), dans les suites d'hépatite virale et dans la pancréatite chronique.

Mode d'utilisation et posologie

En décoction : 2 cuillères à café de fleurs pour une grande tasse.

En infusion froide ou chaude : 3 tasses par jour, en cure de 10 jours ; à renouveler si nécessaire.

En poudre.

Posologie : de 0,25 à 1 g par jour.

Contre-indication

En cas d'utilisation prolongée, des nausées, des maux de tête ou des brûlures d'estomac peuvent apparaître.

Hibiscus

Hibiscus rosa-sinensis



Nom commun : Rose de Chine

Nom sanscrit : Japâ (« répétition d'un mantra ») – ***Nom indien*** : Jasûm, Javâ

Famille : Malvacée

Origine : Inde, Chine

Partie utilisée : pétales.

Lieu d'action : Poumon, Gros Intestin, Foie.

Principes actifs : mucilages, anthocyanes, polysaccharides.

Qualités ayurvédiques
Énergie : fraîche
Saveur : astringente, douce, piquante
Dosha : 1. Pitta, Kapha — 2. Pitta/Kapha -, Vâta +.

Propriétés thérapeutiques

Né de l'élément Air, fleur de Ganesha, l'hibiscus est renommé pour ses qualités purificatrices. Écartant les obstacles mentaux, il favorise la réalisation personnelle et la tranquillité d'esprit, apporte discernement et sagesse et tempère les inquiétudes. Il aide le cœur à s'épurer, le sang à s'assainir et l'énergie subtile à se clarifier. Il donne de la luminosité au teint. Il intervient sur le plexus pelvien, lieu où l'être prend conscience de l'ego et la dualité, ainsi que sur le plexus sacré, siège de la mémoire. Il entretient la dynamique des mantras en soutenant la gorge et le mental à la récitation itérative.

Relié aux 1er et 2e Çakra, il disperse les ondes perverties en soutenant l'énergie sexuelle dans sa transmutation en énergie créatrice, facilitant la réalisation des objectifs fixés au quotidien comme au plan spirituel. Antifertilisant et abortif, il agit sur le muscle utérin. Apaisant grâce à ses propriétés émollientes et adoucissantes, il normalise les pulsions désirantes et les impulsions psychiques.

L'hibiscus est apprécié par les Yogi car il renforce l'attention et soutient l'esprit dans la méditation. Il affermit la dévotion car, nous disent les textes, tel est le sens de son nom.

Au niveau physique et métabolique : diurétiques, ses fleurs possèdent une action vitale sur la sphère urinaire et le système de reproduction, et peuvent résorber les maladies vénériennes. Réduisant le simple désir, elles régularisent les problèmes rénaux ainsi que les inflammations urinaires ou utérines, et peuvent prévenir des congestions et des contractions internes.

Utilisé dans les états inflammatoires internes et externes tels qu'abcès, angine, stomatite, troubles digestifs et hémorroïdaires, le chrysanthème déloge les toxines présentes dans le sang, soulage les effets des cystites et diminue le saignement abondant des règles. Il est réputé également pour atténuer les troubles dysentériques comme les colites spasmodiques et les irritations gastro-intestinales.

Principales indications

L'hibiscus est plus spécialement conseillé :

– lors de bronchites avec inflammation des muqueuses ;

– lors d'angines ;

– dans les toux irritatives : le chrysanthème présente une action adoucissante ;

– en cas de fièvres provenant d'une hausse de la tension artérielle ;

– dans les troubles dysentériques et les colites spasmodiques dues au changement de climat, de saison ou d'alimentation.

Mode d'utilisation et posologie

Les fleurs fraîches : en infusion ; en cataplasme (les faire légèrement cuire à l'eau) sur les abcès, les crevasses ou piqûres d'insectes ; en gargarisme dans l'angine.

Les pétales séchés : deux modes d'infusion légère à feu doux :
- en infusion chaude, pour une action digestive ;
- en infusion froide, pour une action rafraîchissante et pour réduire les états fiévreux.

Posologie : *pétales séchés*, réduits en poudre : de 6 à 14 g par jour ; *fleurs fraîches* : de 35 à 70 g, en décoction ; *pétales* : 1 cuillère à soupe pour une tasse d'eau, infusion de 10 minutes, 3 tasses par jour.

Contre-indication

À consommer avec prudence dans les refroidissements.

L'hibiscus est contre-indiqué dans les trois premiers mois de la grossesse (action abortive).

Jasmin

Jasminum grandiflora



Nom commun : Jasmin blanc, jasmin des parfumeurs ou d'Espagne

Il est question ici du jasmin odorant à grandes feuilles

Nom sanscrit : Jâtî, Mâlatî – ***Nom indien*** : Chamêlî, Jatî

Famille : Oléacée (450 espèces de jasmin)

Origine : Nord de l'Inde

Partie utilisée : pétales ou fleur entière.

Lieu d'action : Rein, Rate/Pancréas, Gros Intestin, Intestin grêle.

Principes actifs : essence aromatique.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche
Saveur : piquante, amère, astringente
Dosha : 1. Kapha, Pitta — 2. Kapha/Pitta -, Vâta [+]

Propriétés thérapeutiques

Né de l'élément Terre, le jasmin blanc est fleur de rituel offerte en guirlande à Shiva, car elle en possède l'intensité énergétique, notamment en raison de la puissance de son arôme. Aussi, ses fleurs sont utilisées pour consacrer les mantras et permettre à l'être d'en recevoir les vibrations subtiles. Réputées pour accroître les qualités spirituelles que sont l'amour et la compassion, elles adoucissent le cérébral, l'aidant à être moins intransigeant. Elles l'épaulent afin de remettre l'ego comme les émotions à leur juste place. Elles apaisent le mental aisément agité et troublé par l'existence quotidienne. Elles ouvrent l'être à la pureté, la spiritualité, le rendant plus réceptif à l'autre et affinant ses perceptions sensibles.

Les fleurs sont bien connues des femmes indiennes et entrent dans bon nombre de préparations cosmétiques. Toniques, elles régénèrent les peaux sèches, fatiguées ou se ridant facilement, et par leurs capacités rafraîchissantes, elles donnent de l'éclat au visage et à l'âme.

Au niveau physique et métabolique : calmant et relaxant, le jasmin renferme des propriétés antidépressives : dénouant les tensions engendrées par les obligations (familiales, professionnelles, etc.), il soutient le corps dans sa lutte contre toute forme de déprime et se trouve recommandé dans l'insomnie liée au stress ainsi que dans les maux de tête d'origine nerveuse. Antibactérien, il présente une action antivirale majeure car il agit fortement sur les états infectieux (d'origine virale ou provenant de bactéries). Antitumoral, il est utilisé comme adjuvant dans le traitement de certains cancers, notamment celui de la lymphe ou touchant les os. De plus, il a une action spécifique sur les douleurs provenant de la maladie de Hodgkin. Apaisant, il ravive en douceur la circulation sanguine, fluidifiant la mobilité énergétique. Tonifiant, il revivifie le système lymphatique, les muscles utérins et les

articulations douloureuses. Très usité dans la ménopause et les suites d'accouchement, il a un double effet tonique sur l'utérus et sur le système nerveux, atténuant les dépressions post-natales.

■ **À noter**
La maladie de Hodgkin est une affection cancéreuse touchant les ganglions lymphatiques ainsi que la rate et le foie.

Principales indications

Le jasmin est plus spécialement conseillé :

– en cas d'infections de la gorge, d'atteinte infectieuse des voies respiratoires : le jasmin a des propriétés antiseptiques et expectorantes ;

– lors de toux persistante et dans les phases fiévreuses.

Mode d'utilisation et posologie

Les fleurs entières : en décoction ; l'eau de la décoction en bain vaginal : pour tonifier la sphère utérine.

Les pétales : en infusion ; dans l'insomnie : infusion de fleurs, 6 g pour une grande tasse d'eau ; laisser infuser 10 minutes, 1 tasse au coucher. Dans la toux : infusion de fleurs, 10 g pour 0,5 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes ; 3 tasses par jour, en dehors des repas.

En teinture mère (T.M.) : comme antiviral et antitumoral, 50 gouttes diluées dans un peu d'eau, 2 fois par jour, sur 20 jours, à renouveler si nécessaire.

■ **En usage externe**
Pour entretenir le corps et l'épiderme : en huile de massage ou en application locale.

Posologie : *la poudre,* de 0,25 à 1 g par jour.

Contre-indication

Lors de refroidissement soudain.

Lotus

Nelumbo nucifera



Nom commun : lotus indien, lis ou rose du Nil, fève d'Égypte, lotus magnolia

Nom sanscrit : Padma, Pankaja – ***Nom indien*** **:** Kamal, Pushkâra

Famille : Nymphéacée (Nélumbonacée)

Origine : Inde, Égypte

Partie utilisée : racine, graines, fleurs, plante entière.

Lieu d'action : Cœur, Rate/Pancréas, Estomac, Rein (graines).

Principes actifs : *fleur* : huile essentielle (absolue).

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche, froide (racine)
Saveur : astringente, douce (sauf graines)
Dosha : 1. Pitta, Vâta — 2. Pitta/Vâta — Kapha +.

Propriétés thérapeutiques

Né de l'élément Eau, naissant de l'obscurité de la terre, le lotus symbolise l'esprit pur, la pureté de l'âme sortant de la matérialité terreuse et la force intérieure. Attribut de Vishnu, il est à l'image de la divinité : il contient en germe toutes les potentialités latentes vivant en chaque être. Dédié à Krishna, Ganesha et Lakshmi, il est l'emblème du développement spirituel. Ses racines sont reliées au çakra racine, lieu de la dualité et de l'identification, résidence de l'ego ; ses graines vivent au cœur du çakra du cœur, qui accueille la conscience ; en sa fleur réside la Divinité, la pure conscience du Soi réalisé.

Porteur de propriétés thérapeutiques remarquables, le lotus est l'une des grandes plantes rééquilibrantes du système nerveux vago-sympathique. Par ses vertus toniques, nutritives et régénérantes, il nourrit le cœur, tonifie la sphère cardiaque, les reins et la rate. Sédatif, il tempère les spasmes émotifs et les palpitations

dérivant d'une affectivité surabondante. Tranquillisant, il rassure l'esprit et régularise le sommeil tout en diminuant les insomnies. Il soutient l'énergie cardiaque, intensifie la concentration de l'esprit, facilite l'expression verbale en atténuant la nervosité intérieure, diminuant de fait le bégaiement, celui-ci étant généré par une trop forte émotivité.

Au niveau physique et métabolique : les racines de lotus comportent d'intéressantes propriétés astringentes, hémostatiques et tonifiantes. Elles sont couramment utilisées dans la pharmacopée indienne, ainsi elles sont préconisées lors de désordre en relation avec la sphère intestinale et urogénitale, elles dispersent les stagnations du sang en chassant la chaleur (racines crues), tout en stimulant la rate (racines cuites) et l'estomac. Elles apportent de l'humidité au niveau des intestins et des poumons, favorisant ainsi la production spontanée des liquides organiques nécessaires au fonctionnement des sphères intestinale et respiratoire.

Quant aux graines de lotus, elles sont réputées pour vivifier l'esprit, donner de la force (intérieure et physique), purifier l'énergie du cœur et disperser les énergies déviantes ou à contre-courant (par blocage interne). Dissipant les sensations de nausées, elles restaurent l'équilibre intérieur.

Principales indications

Le lotus est plus spécialement conseillé :

– lors de diarrhées d'origine nerveuse chez les personnes sujettes à l'angoisse et à l'anxiété, d'hémorroïdes suite de colère rentrée, de pertes blanches par auto-intoxication ;

– en cas d'éréthisme nerveux chez une personne surmenée ;

– en cas de perte séminale, une pollution nocturne due à la non-expression de la créativité personnelle, produisant un transfert vers la sphère sexuelle ;

– lors de rêves agités perturbant le sommeil : le lotus apporte soulagement et repos ;

– en cas d'urines troubles liées à une fatigue nerveuse intense ;

– lors de fragilité et déficience de l'estomac suite de maladie ou lors d'hémorragies.

Mode d'utilisation et posologie

Les fleurs : en infusion, pour la détente mentale.

Les graines : en décoction de lait, pour une action apaisante et calmante. En pâte (la poudre) en cataplasme : en application locale ou en compresses sur les mains et les pieds, pour atténuer la chaleur interne.

Les racines et les graines : en alimentaire : 5 g, 3 fois par jour, en association avec des épices (curcuma, gingembre, nigelle, cumin) et du miel. *Les graines en poudre* : avec du riz, en boulette : pour tonifier le cœur et les organes reproducteurs.

Posologie : *la poudre*, de 7 à 15 g par jour ; *les graines et racines*, en alimentaire, de 7 à 15 g par jour.

Contre-indication

Le lotus est à éviter en cas de constipation et à consommer avec prudence lors d'indigestion ou d'accumulation alimentaire.

Rose

Rosa centifolia – Rosa damascena



Nom commun : Rose de Damas

Nom sanscrit : Shatapatrî (Six pétales) – ***Nom indien*** : Gulâb

Il y a quelque 70 espèces de roses en Inde.

Famille : Rosacée

Origine : Inde, Proche-Orient

Partie utilisée : pétales, boutons floraux, feuilles, racines.

Lieu d'action : *fleur* : Foie, Rate/Pancréas, Rein, Vessie, Intestin grêle ; *racine* : Rate, Estomac.

Principes actifs : tanins (15 %), acide gallique, matières grasses, essence. *Huile essentielle* : oxyde de rose, composé

azoté (damascénone), esters, alcool aromatique (alcool phényléthylique : 1 %), monoterpénols (géraniol, citronellol, nérol, linalol), eugénol (1 %), farnésol.

■ **Qualités ayurvédiques**
Énergie : fraîche, chaude légèrement (selon l'espèce)
Saveur : douce (sucrée), salée, amère, [astringente], [piquante]
Dosha : 1. Vâta, Pitta, Kapha — 2. Harmonisant des trois Dosha, Kapha + (peut augmenter Âma).

Propriétés thérapeutiques

Née de l'élément Espace, symbole de la Bhakti ou dévotion, offrande très prisée lors des pûjâ, la rose est la fleur de l'Amour divin et du Cœur-Conscience : « *Le lotus du cœur est une rose.* » Elle ouvre le cœur et l'esprit, évite l'enfermement sur soi, repousse l'ego dans son lieu de résidence, le çakra racine, réajustant ainsi l'homogénéité interne de l'être.

Elle harmonise l'émotivité, détend profondément le corps et décrispe le mental. Elle incite à la réflexion et à la méditation, encourage la contemplation et dissipe la mélancolie maladive. Elle chasse les sentiments pesants comme la jalousie, le ressentiment, la colère ou le désir de revanche. Elle adoucit le regard porté sur soi et sur l'existence, rend l'être moins dur et tranchant. Elle apaise les afflictions et les douleurs anciennes, met du baume au cœur.

Lors de difficultés relationnelles et affectives, elle aide la personne à conserver ou à retrouver son identité, notamment dans le cas ardu de relation « fusionnelle » avec transfert morbide.

Au niveau physique et métabolique : anti-inflammatoire, antiseptique, la rose soulage les inflammations des sphères respiratoire, circulatoire et nerveuse. Antispasmodique, rafraîchissante, adoucissante, elle agit sur la tension nerveuse et calme les nerfs.

Dépurative, digestive, décongestionnante du foie, stimulante de la production de bile, son action est essentielle lors d'un choc violent voire difficile à accepter tel le deuil ou une séparation

brutale. Astringente et sédative, elle pondère les migraines suite d'insomnie, les sautes d'humeur, lors d'état d'abattement et de douleurs brûlantes.

Apaisante, tonicardiaque, elle soulage les trois Dosha (Vâta, Pitta, Kapha), qu'elle harmonise et a une excellente action sur Pitta qu'elle équilibre en apaisant le système nerveux.

Principales indications

La rose est plus spécialement conseillée :

– dans les maux de gorge : la rose apaise ;

– dans la dépression avec troubles nerveux ;

– en cas d'humeur irascible et d'amertume : elle atténue les gestes coléreux et les réactions agressives ;

– dans la névrose anxieuse ;

– lors de constipation d'origine nerveuse et maux de tête.

Mode d'utilisation et posologie

Les boutons floraux, feuilles, racines : en décoction ; en décoction de lait : dans du lait chaud, comme laxatif léger. *Les boutons et feuilles* : en décoction, associée à la cardamome, comme tonique émotionnel. *Les boutons et fleurs* : en sirop, pour un effet tonique.

Les fleurs : en miellat ; pour le mal de gorge : les pétales macérés dans du miel liquide durant 24 heures, à faire tiédir. *Les fleurs et pétales* : en infusion, associée à l'hibiscus, en cas de règles irrégulières. *Les pétales* : en infusion.

L'Eau de rose : pour le visage, action antivieillissement cutané et effet cicatrisant. En huile de massage : pour l'entretien de la peau et son élasticité.

Posologie : 1 g par prise (*poudre*).

Contre-indication

À ne pas utiliser durant les trois premiers mois de la grossesse.

Ne pas prendre à haute dose : la rose peut augmenter trop fortement le feu intérieur.

Conclusion

Un peu d'eau sur un pétale de lotus...

« Notre vie ? Un peu d'eau qui danse
Sur un pétale de lotus. »
Bhartrihari (La centurie du renoncement)

Mystérieuse, éternelle, colorée, l'Âyurveda puise ses racines dans la nature et la terre indienne. Mystique, elle suggère plus qu'elle n'impose, inspire sagesse et sérénité, ouvre le cœur et l'âme de celle et celui qui se penchent vers elle. Ayant su marier avec bonheur médecine, santé, soins et spiritualité, elle est parvenue à intégrer le profane et le sacré sans qu'ils se combattent, à élever la conscience et la réflexion thérapeutiques où tradition et modernité convolent en toute concorde.

Tout est écrit, était déjà écrit par l'Âyurveda. La résumer à un simple traité médical est une gageure périlleuse, elle est bien au-delà. Ce qui est stupéfiant est son extrême justesse de vues sur les états de santé exprimés par l'être humain. La précision et la description accompagnant les traitements et les thérapies proposées sont particulièrement riches, dépassant de loin le simple cadre médical. Si, aujourd'hui, beaucoup de règles de vie ne sont plus observées, l'âme de l'Âyurveda n'est pas perdue. Elle perdure et connaît un regain d'intérêt notamment auprès

des classes défavorisées, des ethno-sociologues, des chercheurs, des thérapeutes et des Occidentaux las d'une approche médicale purement mécaniste et des déconvenues de bon nombre de traitements.

On peut, certes, être déconcerté, voire dérouté face à une médecine qui explore le matériel (corps) et le spirituel (âme), les unissant en une pensée lumineuse qui ne cesse de clamer que l'être est l'Absolu. Mais les résultats, issus de quelque sept mille ans d'expérimentation, de réflexion et de pratique, sont probants. Ils prouvent que les conceptions cliniques, pharmacologiques et philosophiques de l'Âyurveda ne sont pas qu'aphorismes et utopie. Sa pérennité confirme qu'elle a su pénétrer le cœur de la vie, décrypter l'être humain dans son entièreté et démontrer que, sans le support de la Nature et du Divin, l'existence n'a pas de sens.

En ces années où la question de la santé ne cesse d'interroger – les seules technologies et avancées thérapeutiques n'étant pas parvenues à apporter les réponses tant attendues – l'Âyurveda offre une voie royale à la médecine, si tant est que notre système médical accepte de se positionner autrement et de côtoyer une approche différente mais nullement antinomique.

Connaître l'Âyurveda c'est se laisser déposséder, saisir par l'incommensurable, bouleverser, renverser ; c'est déposer savoir et raisonnement, dépasser les limites de notre jugement s'arrêtant confusément à l'écorce des choses. Bien au-delà d'une apparente indifférence, d'un apparent détachement, existe une ferveur insoutenable envers la Vie et le Divin. J'existe, je ne suis pas. Le Divin s'est estompé pour que je puisse prendre forme. Je gravite dès lors dans la pesanteur. Il me faudra donc me « dé-créer » pour toucher l'apesanteur, consentir à n'être rien, rien d'autre que ce que je suis – et rejoindre le Divin : « *Celui qui se tient dans tous les êtres, qui est à l'intérieur de tous les êtres, mais que tous les êtres ne connaissent pas, dont le corps est tous les êtres, qui contrôle l'essence de toutes les entités, c'est ton Soi immortel*[1]. »

1. Brhadâranyaka Upanishad, III, 7, 15-23.

Ce qui a un début a nécessairement une fin. Tout comme la fleur de lotus s'élève au-dessus des eaux stagnantes qui l'entourent, l'individu doit s'élever au-dessus du monde des désirs de l'illusion illusoire (mâyâ), cesser de vouloir tout ramener à ses seuls savoir, acquis et personne. La connaissance est immense, universelle et s'écoule en une source infinie à laquelle chacun peut aller se désaltérer. Les eaux d'une expérience sept fois millénaire se faufilent jusqu'à nous pour déposer sur nos rives un regard, un appel, les ferments d'une pensée remarquable, nous ne pouvons l'ignorer ni la refuser.

Oui, il y a bien une fleur persistante aux mille couleurs au cœur de l'Âyurveda, un lotus vivant : son cœur porte les germes de la conscience divine, son bouton la lumière or du soleil et l'argent de la lune, ses feuilles l'émeraude de la nature.

Parole de vie et d'éternité, l'Âyurveda est une voie à cueillir, un bruissement libre et heureux, une voix à recueillir, tel le grain de rosée étincelant sur une feuille épanouie...

Orientation bibliographique

Astier Alexandre, *Comprendre l'hindouisme*, Éd. Eyrolles Pratique, 2007.

Bhattacharyya Benoytosh, *La Science du tridosha*, Éd. Ediru, 1984.

Bini Vanessa, *Yoga*, Éd. Rusconi Libri, 2007.

Caraka Samhitâ, *Traité fondamental de la médecine âyurvédique, 1. Les principes*, traduction Jean Papin, Éd. Almora, 2006.

Cocagnac Maurice, *Les Racines de l'âme indienne*, Éd. Armand Colin, 1984.

Filliozat Jean, *La Doctrine classique de la médecine indienne. Ses origines et ses parallèles grecs,* Imprimerie nationale, 1949. 2e édition, École française d'Extrême-Orient, 1975.

Frawley David et Lad Vasant, *La Divinité des plantes, guide ayurvédique de phytothérapie*, Éd. Turiya, 2004.

Frédéric Louis, *Dictionnaire de la civilisation indienne,* Robert Laffont, coll. « Bouquins », 1987.

Harish Johari, *Chakras, centres d'énergie de transformation*, Entrelacs, 1994.

Harish Johari, *Massage traditionnel ayurvédique,* Le Courrier du Livre, 1996.

Herbert Jean, *L'Hindouisme vivant,* Éd. Dervy-Livres, 1983.

Herbert Jean Varenne Jean, *Vocabulaire de l'hindouisme,* Éd. Dervy-Livres, 1985.

Lad Vasant, *Âyurveda, science de l'auto-guérison*, Éd. Trédaniel, 1997.

Mandala Catherine et Patrick, *Le Yoga des plantes, guide ayurvédique des plantes d'Orient et d'Occident*, Éd. Le Courrier du Livre, 2002.

Mandala Patrick, *La Voie et le Pouvoir des plantes*, Éd. Accarias, 2007.

Mazars Guy, *La Médecine indienne,* PUF, coll. « Que sais-je », 1995.

Morrison Judith H., *Le Livre de l'Âyurveda,* Éd. Le Courrier du Livre, 1995.

Mukherjee Prithwindra, *Le Sâmkhya, sources, méditations, applications*, Éd. Épi, 1983.

Narayanam Vasudha, *Hindouisme*, Éd. Gründ, coll. « Comprendre les religions », 2004.

Patanjali, *Les Yoga Sutras*, traduction Jean Weber, Éd. Argel, 1987.

Ramaswamy Suhabini, Vaidya Bhagwan Dash, *Ayurveda, la médecine hindoue traditionnelle*, Éd. Trédaniel, 1998.

Ramesh Gita, *Massage âyurvedique avec les plantes*, Éd. Trédaniel, 2000.

Rosu Arion, *Les Conceptions psychologiques dans les textes médicaux indiens*, Institut de civilisation indienne, 1978.

Stchoupak N., Nitti L. et Renou L., *Dictionnaire sanskrit-français,* Éd. Jean Maisonneuve, 1987.

Suryanara G., *Soignez-vous par la médecine âyurvédique*, Éd. de Vecchi, 1997.

Swâmi Giri Shraddhananda, *Samkhya Karika,* Éd. du Trigramme, 1990.

Vajpeyi Kailash, *La Science des mantras*, Éd. Trédaniel, 1987.

Varenne Jean, *Le Veda* (textes réunis, traduits, présentés par), Ed. Denoël-Planète, Les Deux Océans, 1967.

Verbois Sylvie, *ABC de l'Âyurveda*, Éd. Grancher, 2005.

Verbois Sylvie, *Associer plantes et huiles essentielles selon la tradition indienne*, Éd. Trajectoire, 2004.

Verbois Sylvie, *Huiles essentielles et parfums qui guérissent et qui relaxent, la voie de l'Âyurveda*, Éd. Trajectoire, 2001.

Vyas Kiran, *L'Âyurveda au quotidien,* Éd. Recto-Verseau, 1996.

Index

T

U

V

Y

Table des matières

Partie III
Le corps de nourriture

Partie IV
Le corps, maison de vie

Partie V
La phytothérapie âyurvédique

Mise en page : Facompo
Dépôt légal : Juin 2009

Sylvie **Verbois**



la médecine indienne

Fondements et pratiques de l'Âyurveda

Médecine du corps et de l'âme, la médecine indienne définit et règle l'harmonie intérieure. Conçu par une spécialiste, ce guide constitue une introduction complète et pratique aux principes, méthodes et applications de la médecine âyurvédique. Chaque substance (plante, épice...) fait l'objet d'une fiche détaillée indiquant propriétés et recettes.

- Un auteur expert
- Un texte de référence
- Des recettes de phytothérapie
- Des conseils de diététique

Conception : Nord Compo

Code éditeur : G54368
ISBN : 978-2-212-54368-1

www.editions-eyrolles.com
Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif | Distribution Sodis